ആരോഗ്യവിദ്യാ

(HYGIENE & SANITATION)

ഗ്രന്ഥകർത്താ:

മെജർ പി. മുഹമ്മദലി.

എം. ബി. ഇ., എം. ബി. ബി. എസ്., ഡി. പി എച്ച്.

WITH

A FOREWORD

By

Rao Bahadur Dr. K. C. K. E. RAJA,

M.B.E., L.M.S., L.R.C.P. & S., L.R.F.P.S., D.P.H., D.T.M. & H.,

Director-General of Health Services, Indian Dominion.

★

PUBLISHED BY

P. A. SALEEM, TRICHUR.

ആരോഗ്യവിദ്യാ

ആരോഗ്യവിദ്യ

(HYGIENE & SANITATION)

ഗ്രന്ഥകർത്താ:

മേജർ പി. മുഹമ്മദലി,

എം. ബി. ഇ., എം.ബി.ബി.എസ്., ഡി.പി.എച്ച്.

പൊതുജനാരോഗ്യവകുപ്പ് ഉപാദ്ധ്യക്ഷൻ, കൊച്ചി.

Major P. MOHAMED ALI,

M.B.E., M.B.B.S., D.P.H.

★

പ്രസാധകൻ:

പി. ഏ. സലീം, തൃശ്ശൂർ.

1949 August/1125 Chingom.

വില 1ക. 8ണ.] [Price Rs. 1½.

ഒന്നാംപതിപ്പ്
കോപ്പി 1000
1125 ചിങ്ങം
1949 ആഗസ്റ്റ്

തൃശ്ശിവപേരൂർ
സരസ്വതി (ഏലകടിക) പ്രിൻറിങ്ങ് ആൻറ്
പബ്ലിഷിങ്ങ് ഹൌസ്സിൽ അച്ചടിച്ചത്.

★

"എന്റെ പര്യടനവേളയിൽ നാടിന്റെ നാനാഭാഗത്തും ഞാൻ കണ്ട വൃത്തിഹീനത എന്നെ കണക്കിലധികം വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്"..................ശുചീകരണത്തിന്റെ പ്രാഥമിക തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചു ജനങ്ങൾക്കുള്ള അഗാധമായ അജ്ഞതയാണ് ഇതിന്റെ ഏകകാരണം."

മഹാത്മാഗാന്ധി.

("YOUNG INDIA" 29—11—'25.)

★

വിഷയാനുക്രമണിക

മുഖവുര.

ദേശീയാരോഗ്യപരിപാടിയുടെ അതിപ്രധാനമായ ഇനമാണ് ആരോഗ്യപരമായ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം. ഗവമ്മെണ്ടിന്റെ പ്രതിരോധപരവും ശുശ്രൂഷാപരവുമായ വൈദ്യസഹായ പരിപാടികൾ എത്രതന്നെ വിപുലമായിരുന്നാലും ശരി, ബുദ്ധിപൂർവ്വം അവയെ സ്വീകരിക്കാനും അനുസരിക്കാനും പൊതുജനങ്ങൾക്കു കഴിയാത്തപക്ഷം അവ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയിൽ പരാജയമടയും. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതിയിൽ ജനങ്ങൾക്കു നല്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം ഇക്കാര്യത്തിൽ സർവ്വപ്രധാനമാകുന്നു. പ്രൊഫസ്സർ വില്യം ജെയിംസ് പറഞ്ഞതുപോലെ 'സുവ്യക്തമായി രൂപമെടുക്കുന്ന നമ്മുടെ ജീവിതം മുഴുവൻ നമ്മുടെ ശീലങ്ങളുടെ—പ്രായോഗികവും വികാരപരവും ബുദ്ധിപരവുമായ ശീലങ്ങളുടെ—ആകത്തുകയാകുന്നു. നമ്മുടെ സൌഭാഗ്യത്തിന്നോ പരാജയത്തിന്നോ ഉതകത്തക്കവിധം ക്രമീകൃതമായ ഈ ശീലം നമ്മെ നമ്മുടെ വിധിയുടെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക്—അതെന്തായാലും ശരി—അപ്രതിരോധ്യമാംവിധം നയിക്കുന്നു'. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപരമായി ജീവിക്കുവാൻ ശിശുക്കൾക്കു നല്കുന്ന പരിശീലനമാണ് ദേശീയാരോഗ്യത്തിന്റെ സുദൃഢമായ അടിസ്ഥാനം.

മേജർ പി. മുഹമ്മദാലിയുടെ ഈ പുസ്തകം പ്രാഥമികമായി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഉപയോഗത്തിന്നെഴുതിയതാണെന്നു ഞാനുദ്ദേശിക്കുന്നു; എങ്കിലും അതിലുൾക്കൊള്ളുന്ന വിലയേറിയ വിജ്ഞാനം മുതിർന്നവർക്കുകൂടി സഹായകമാവുമെന്നതിന്നു സംശയമില്ല. കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരവും, സംതൃപ്തവും, ഉല്ലാസപ്രദവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്ന അവസാനമില്ലാത്ത കർത്തവ്യനിർവ്വഹണത്തിൽ കേരളത്തിലെ പൊതുജനാരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസപ്രചരണത്തിന്നു് ഈ ചെറുപുസ്തകം സഹായകമാവുമെന്നു ഞാനാശിക്കുന്നു.

ന്യൂ ഡൽഹി,
12—12—48.

കെ. സി. കെ. ഈ. രാജാ,
DIRECTOR-GENERAL OF HEALTH SERVICES.

അവതാരിക.

കേരളീയരുടെ എന്നല്ല, ഭാരതീയരുടെതന്നെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഇപ്പോഴും മോശമാണെന്നുള്ളതു് സുപ്രസിദ്ധമായ ഒരു സംഗതിയാണു്. നമ്മുടെ രാജ്യം അനവധി സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെ കേളീരംഗമായിട്ടുണ്ടു്. ഒരു ദേശത്തെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുടെ മാനദണ്ഡമായി സാധാരണ ഗണിക്കപ്പെടുന്നതു് അവിടത്തെ ശിശുമരണത്തോതാണു്. പരിഷ്കൃത രാജ്യങ്ങളിൽ ജനിക്കുന്ന ആയിരം ശിശുക്കളിൽ മുപ്പതോ നാല്പതോ മാത്രം ഒരു വയസ്സു തികയുന്നതിനുമുമ്പു മൃതിയടയുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ ഇരുനൂറും മുന്നൂറും ശിശുക്കൾവീതം മൃത്യുവിന്നിരയാകുന്നുണ്ടെന്നുവന്നാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യാവസ്ഥയുടെ ദയനീയത ഏറക്കുറെ ഊഹിക്കാമല്ലൊ. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെയാണു് ഒരിന്ത്യക്കാരനു—ഒരു കേരളീയനു—മുപ്പതുവയസ്സിൽ കൂടുതൽ ആയുസ്സു പ്രതീക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തതു്!

ഈ ദുരവസ്ഥയ്ക്കുള്ള പ്രധാനകാരണം, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചു പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ജ്ഞാനംതന്നെ കുറവായതാണു്. ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനി തട്ടുന്ന ചുറ്റുപാടുകളെന്താണെന്നു മനസ്സിലായെങ്കിലല്ലേ ആ പരിതസ്ഥിതികളെ മാറ്റുന്നതിനും തദ്വാരാ ആരോഗ്യം പാലിക്കു

ന്നതിനും സാധിക്കുകയുള്ളു? നമ്മെ അലട്ടുന്ന മിക്ക രോഗങ്ങളും എളുപ്പം തടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നവയാണു്. അതിനാൽ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ അറിവു നാട്ടിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുവാൻ സർവ്വ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടേയും പരിശ്രമിക്കുകയാണു് ഒരു പരിഷ്കൃത ഗവർമ്മെണ്ടിന്റെ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ കർത്തവ്യം. ജ്ഞാനം പരക്കുന്നതുകൊണ്ടെ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കു് ആശാസ്യമായ മാററമുണ്ടാകയുള്ളു.

താരതമ്യേന കേരളീയർ മാതൃഭാഷ എഴുതാനും വായിക്കാനും കൂടുതൽ അറിയുന്നവരായതുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യവിഷയത്തിൽ അവർക്കു് ഒരു സാമാന്യ ജ്ഞാനമുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുവാൻ നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും. പക്ഷെ സ്വഭാഷയിൽ ഈ വിഷയകമായുള്ള ഒരു ഗ്രന്ഥം ഇല്ലാത്ത കുറവു പ്രസ്തുത ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കുന്നതിനു വലിയ തടസ്സമായിരിക്കുന്നുണ്ടു്. ഈ ന്യൂനത അല്പമെങ്കിലും പരിഹരിക്കുവാനാണു് "ആരോഗ്യവിദ്യ" ഞാനെഴുതുവാൻ മുതിർന്നതു്.

ഈ ചെറുഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള സംഗതികൾ അതതു വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അങ്ങേ അററത്തെ തീർപ്പാണെന്നു് ആരും ഗണിക്കയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ആരോഗ്യവിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ചു പൊതുജനങ്ങൾക്കു

സാമാന്യജ്ഞാനമുണ്ടാകുവാനും അവരിൽ വ്യക്തിഗതമായും സമഷ്ടിഗതമായും ഉള്ള ഒരു ശുചീകരണബോധം ഉളവാകുവാനും എന്റെ ഈ പരിശ്രമത്തിനു് അല്പമെങ്കിലും കഴിവുണ്ടായാൽ ഞാൻ കൃതകൃത്യനാകും.

"ആരോഗ്യവിദ്യാ" ഈ രൂപത്തിലെഴുതുന്നതിനു ഒരു പ്രധാന കാരണമുണ്ടു്. ആരോഗ്യവിജ്ഞാനത്തിന്റെ വിത്തു വിതക്കുന്നതിനു ബാലമനസ്സിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഫലവത്തായ നിലം ഉണ്ടാകാൻ തരമില്ല. ഭാവിപൌരന്മാരായ കുട്ടികളിലാണു ശുചീകരണബോധം ആദ്യമായുണ്ടാക്കേണ്ടതു്. എന്നാൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ നമുക്കു രക്ഷയുള്ളു. ഈ യാഥാർത്ഥ്യം നല്ലപോലെ ഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കണം പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിൽ ആരോഗ്യപ്രബോധനത്തിനു വിദ്യാലയ പാഠപദ്ധതിയിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം നൽകിയിട്ടുള്ളതു്. ഈ വാസ്തവം നമ്മളും മനസ്സിലാക്കണം.

നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിലെ പാഠപദ്ധതികളിൽ ആരോഗ്യവിഷയം പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു അധികൃതന്മാർ അതർഹിക്കുന്ന സ്ഥാനം നൽകുന്ന പക്ഷം ഈ ചെറുകൃതി അപ്പർസെക്കൻഡറി ക്ലാസ്സുകളിലേക്കു് ഉപകരിക്കേണമെന്നുള്ള ഉദ്ദേശവും ഇതെഴുതുമ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായിരുന്നുവെന്നു പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

കൈരളിയുടെ ഒരു പ്രശസ്ത സന്താനവും, ആരോഗ്യവിഷയത്തിൽ ഇന്ത്യക്കാരുടെ "ബൈബിൾ" ആയ "ഭോർ കമ്മററി" റിപ്പോർട്ടിന്റെ സൂത്രധാരന്മാരിൽ ഒരാളും, യോഗ്യതകൊണ്ടും സാമർത്ഥ്യംകൊണ്ടും കേന്ദ്രഗവർമ്മെണ്ടിലെ ആരോഗ്യവകുപ്പദ്ധ്യക്ഷനായിപ്രതിശോഭിക്കുന്ന മാന്യനുമായ റാവുബഹദൂർ ഡാക്ടർ കെ. സി. കെ. ഈ. രാജാ, എം. ബി. ഈ. (Director-General of Health Services in India) അവർകൾ ഒരു മുഖവുര എഴുതിത്തന്നതിന്ന് അദ്ദേഹത്തോടുള്ള അകൈതവമായ കൃതജ്ഞതയെ ഞാൻ ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളട്ടെ. കൂടാതെ ഈ ഗ്രന്ഥം സദയം വായിച്ചു നോക്കി അതിന്നു പ്രൗഢമായ ഒരു പ്രസ്താവന എഴുതിത്തന്നതിന്നു ഡാക്ടർ ഈ. എസ്. ആർ. മേനോൻ അവർകളോടും എന്റെ നിർവ്യാജമായ നന്ദി പ്രകടിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

തൃശ്ശൂർ,
15—11—1124. } ഡാക്ടർ പി. മുഹമ്മദലി.

പ്രസ്താവന.

(ഡാക്ടർ, ഈ. എസ്സ്. ആർ. മേനോൻ,
എൽ. എം. എസ്; എൽ. ആർ. സി. പി. & എസ്;
ഡി. ടി. എം; ഡി. ടി. എച്ച്; എൽ. എം; ഡി. പി. എച്ച്.)
പബ്ളിക് ഹെൽത്ത് ഡയറക്ടർ.

ഏതൊരു വ്യക്തിയുടേയും സമുദായത്തിന്റേയും പ്രധാനമായ സമ്പത്ത് ആരോഗ്യമാണെന്നുള്ളതിൽ പക്ഷാന്തരമുണ്ടാവാനിടയില്ലെങ്കിലും ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമായ പ്രായോഗിക പദ്ധതികളെ നിൎദ്ദേശിപ്പാൻ തുടങ്ങിയാൽ അതു കേട്ടുകൊൾവാൻപോലും ക്ഷമയില്ലാത്തവരാണു മിക്കവരും. ഇതിന്റെ കാരണം, എന്റെ പരിചയത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ളേടത്തോളം ആരോഗ്യതത്വങ്ങളെപ്പററിയുള്ള അജ്ഞതയാണെന്നാണ് തോന്നുന്നതു്. ധനം സമ്പാദിക്കുവാൻ മാനവും, മൎയ്യാദയും പരമാവധി ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ മടിയില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ മനുഷ്യസമുദായത്തിന്റെ പ്രഥമസമ്പത്തായ ആരോഗ്യരക്ഷണത്തിൽ കാണിക്കുന്ന അലസത അക്ഷന്തവ്യമാണെന്നു പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. പക്ഷെ മനുഷ്യസഹജമായ സ്വാൎത്ഥം ഈ കാൎയ്യത്തിൽ ശാസ്ത്രത്തിന്നൊരു സഹായമാണ്. തന്റെ ജീവിതസൎവ്വസ്വവും ആരോഗ്യത്തെയാണാശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നുള്ള തത്വം വിശ്വസിപ്പാൻ തുടങ്ങിയാൽ

അതുതന്നെ സമുദായത്തിന്നു് വലിയൊരു രക്ഷയായിരിക്കും.

പുരാതനകാലം മുതൽതന്നെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നു രണ്ടു വർഗ്ഗമുണ്ടെന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ സമ്മതിച്ചിരുന്നു. അതായതു, രോഗനിവാരണവും ചികിത്സയും. രോഗങ്ങളുടെ നിദാനം സൂക്ഷ്മമായി ഗ്രഹിക്കുവാൻ നല്ലപോലെ സാധിക്കാഞ്ഞതുകൊണ്ടു നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങളെ നിർദ്ദേശിക്കുവാൻ പൂർവ്വാചാര്യന്മാർക്കു കഴിവുണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ പൊതുവെ പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കാതിരുന്നാൽ രോഗബാധയുണ്ടാകുമെന്നുള്ള ബോധം ധാരാളമുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം തെളിവാക്കുന്നുണ്ടു്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗതിയോടുകൂടി ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അറിവു വർദ്ധിക്കുകയും അനാരോഗ്യത്തെ നിവാരണം ചെയ്യുവാനുള്ള വഴികൾ അറിവാനുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. നിരന്തര പരിശ്രമത്തിന്റെ ഫലമായി ഇന്നു ആരോഗ്യവിദ്യക്കു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനോടു തുല്യപ്രമാണം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ ആരോഗ്യരക്ഷയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള മതിപ്പു് ഇനിയും മതിയായിട്ടില്ലെന്നു പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഇതിന്റെ കാരണം അജ്ഞതയാണെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. അതുകൊണ്ടു് ഈ കുറവിനെ തീർക്കുകയാണു് ആരോ

്യരക്ഷാപരിശ്രമങ്ങളിൽ പ്രഥമമായിട്ടുള്ളതെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം.

ഈ കാര്യത്തിൽ വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ഇതുവരെയും വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചുകാണാത്തതിൽ വ്യസനിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം, ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ ഞാൻ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. മലയാളഭാഷയിൽ പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ പരാമർശിച്ചെഴുതിയിട്ടുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മററൊന്നുംതന്നെ ഇല്ലെന്നാണെന്റെ അറിവ്. ആർക്കും വായിച്ചു ഗ്രഹിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ വിധത്തിലാണ് ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിട്ടുള്ളതും. ആരോഗ്യത്തിന്റെ നാനാവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു സാമാന്യജ്ഞാനം ഇതു വായിച്ചാൽ ആർക്കും ഉണ്ടാകും. ഗ്രന്ഥകാരനാകട്ടെ, പൊതുജനാരോഗ്യരക്ഷാകാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ട തഴക്കവും പഴക്കവും ആർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ള ഒരാളും ആണ്. ആ സ്ഥിതിക്ക്, "ആരോഗ്യവിദ്യം" ഒരു പ്രാമാണ്യമുള്ള ഗ്രന്ഥമായി ഗണിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്.

പൊതുജനാരോഗ്യ സംപോഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് ഈ പുസ്തകം വളരെ സഹായകമായിത്തീരുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. ആരോഗ്യവിഷയത്തിൽ ജനങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ ബോധം പ്രസ്തുതഗ്രന്ഥം ഉളവാക്കുമെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. ഈ ബോധം കുട്ടികളിലാണ് ആദ്യ

മായുണ്ടാകേണ്ടതു്". അതിനാൽ, "ആരോഗ്യവിദ്യാ" നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിൽ പഠിപ്പിച്ചു കാണുവാൻ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, എല്ലാ ഗ്രാമീണ വായനശാലകളിലും ഈ "ആരോഗ്യവിദ്യ"യുടെ ഓരോ കോപ്പിയെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നാണു് എന്റെ പക്ഷം.

മേജർ മുഹമ്മദാലിയുടെ ഏതദ്വിഷയകമായ പരിശ്രമങ്ങളിൽ ഞാൻ സർവ്വ വിജയങ്ങളുമാശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഊളർ,
1—1—'25.

ഇ. എസ്സ്. ആർ. മേനോൻ,
പബ്ലിക്ക ഹെൽത്തു് ഡയറക്ടർ.

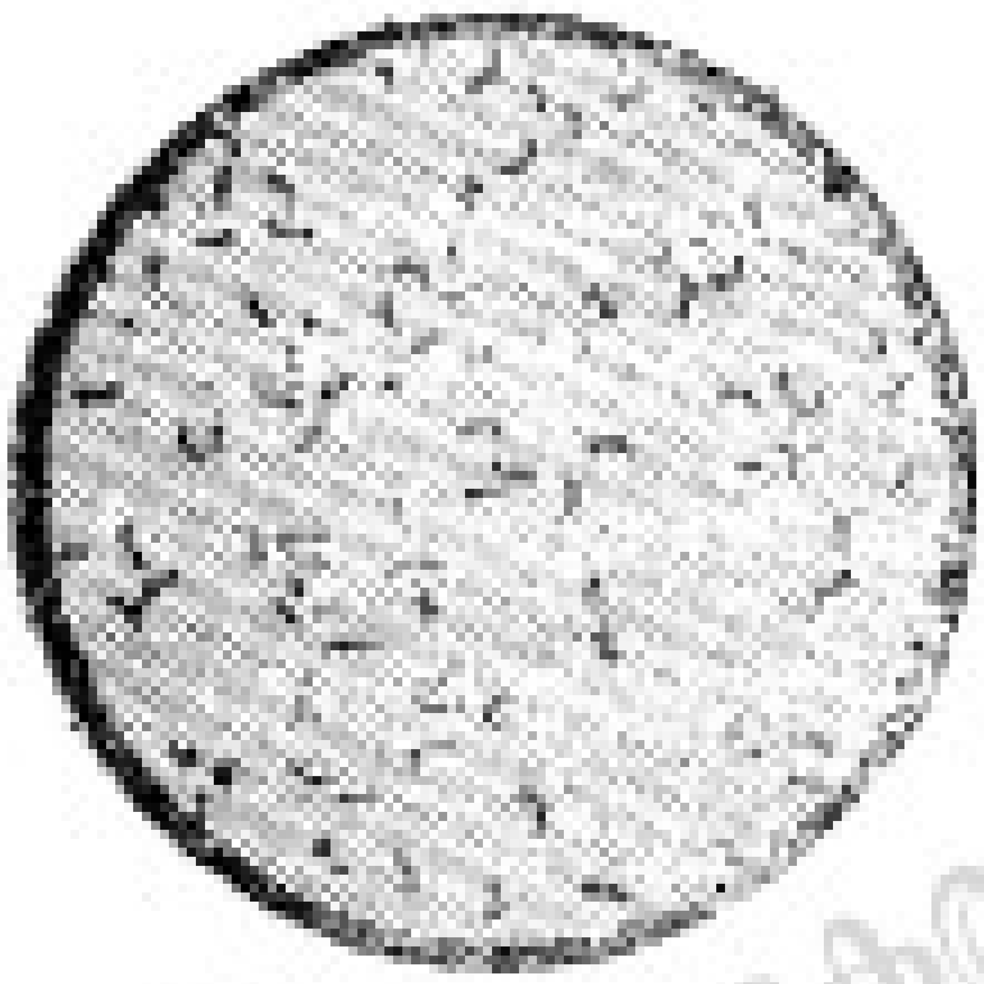
ആരോഗ്യവിദ്യ

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

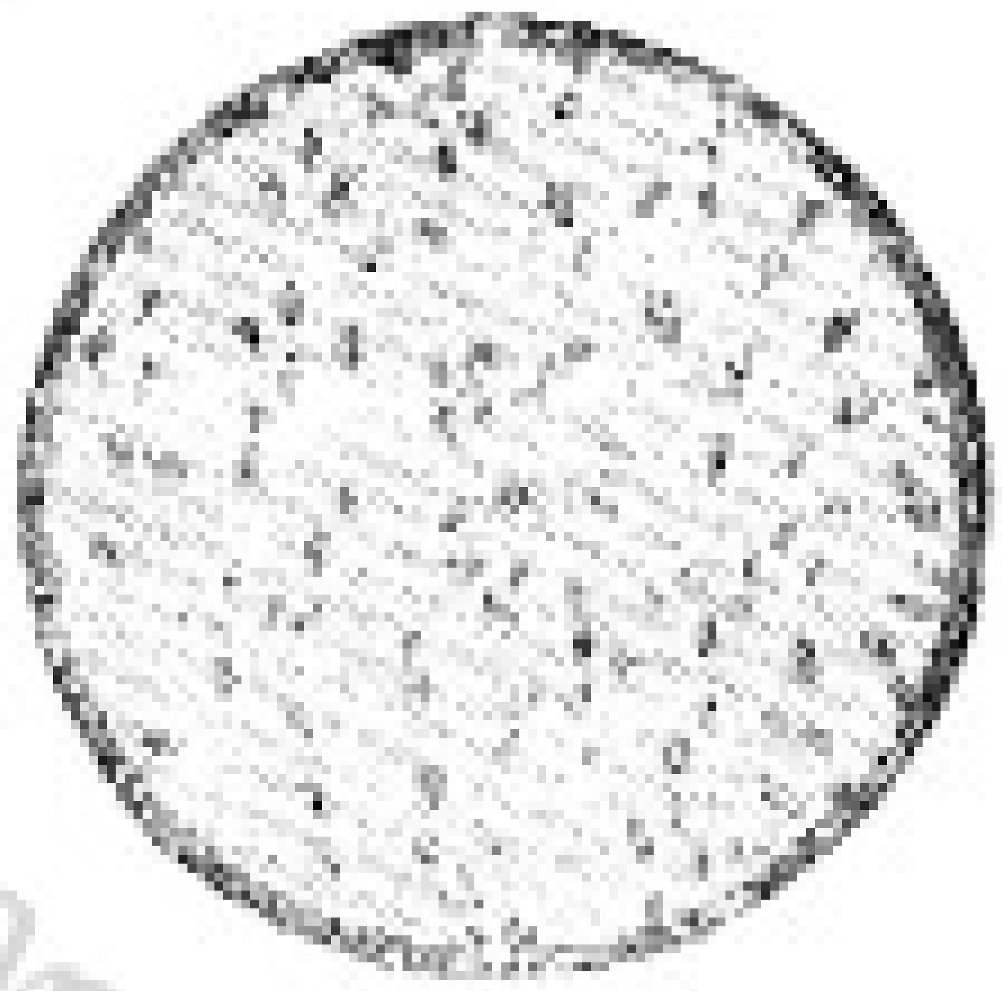
ആരോഗ്യം

രോഗമില്ലാത്ത ജീവിതാവസ്ഥയ്ക്കാണല്ലൊ ആരോഗ്യം എന്നു പറയേണ്ടതു്. പക്ഷെ, ഈ നിൎവ്വചനത്തിനു് ഒരു വിശദമായ വിവരണം കൂടാതെ കഴികയില്ല. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ രോഗികളല്ലെന്നു കാണുന്ന എത്ര പേരാണു നിസ്സാരമല്ലാത്ത പല വ്യാധികൾക്കും വിധേയരായിരിക്കുന്നതു്. രോഗമില്ലാത്തവർ ഈ ലോകത്തുണ്ടോ എന്നതന്നെ സംശയമാണു്. "ജനനാരംഭത്തോടുകൂടി മരണാരംഭവും തുടങ്ങുന്നു" എന്നു് ഒരു വിദ്വാൻ പറയുന്നു. ഇനി, പറയത്തക്ക രോഗമൊന്നും ഇല്ലാത്ത ഒരാളെ അരോഗി എന്നു പറയാമൊ? ഇല്ല; ഒരാളിൽ അന്തൎല്ലീനമായ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ പൎയ്യാപ്തമായ ഓജസ്സും പ്രാപ്തിയുംകൂടിയുണ്ടെങ്കിലേ അയാളെ യഥാൎത്ഥത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവനെന്നു പറയുവാൻ പാടുള്ളു. ഈ ഒരാദൎശപ്രാപ്തിക്കുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളാണു് ആരോഗ്യവിദ്യ നമ്മെ കാണിച്ചു തരുന്നതു്.

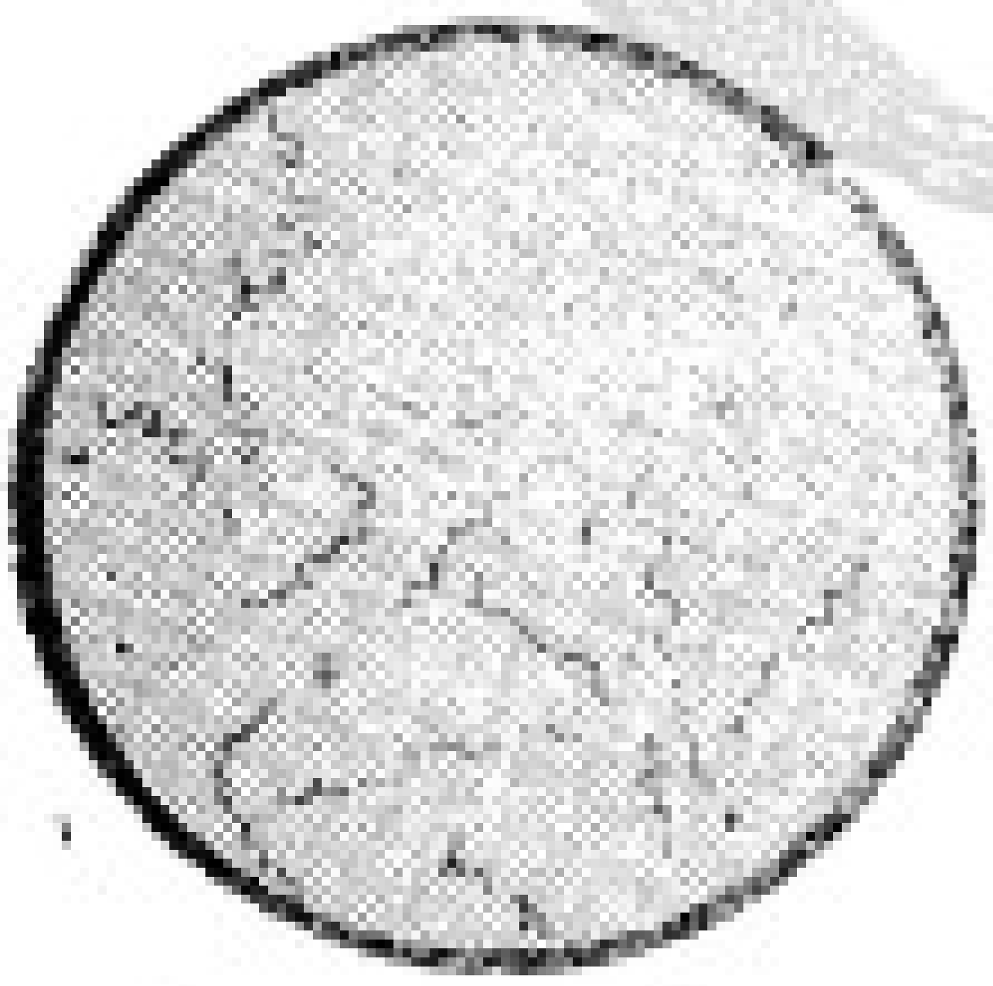
ആരോഗ്യത്തിന്നു കോട്ടം തട്ടുന്നതു രോഗം ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണല്ലോ. രോഗം എങ്ങനെ ശരീരങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു?



വിഷൂചികാണുക്കൾ



പ്ലേഗ് അണുക്കൾ



ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ് അണുക്കൾ



ക്ഷയരോഗാണുക്കൾ

പൊതുവിൽ രോഗങ്ങളെ രണ്ടു തരമായി തിരിക്കാം. ശരീരത്തിന്റെ അനാസ്യൂതമായ പ്രവർത്തനത്തിന്നു തടസ്സം നേരിടുന്ന ചുററുപാടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അവശതകളാണ് ഈ വിഭാഗങ്ങളിൽ

ഒന്നു്. ഉഷ്ണം, ശൈത്യം, പുകയില, കള്ളു്, വിഷപദാൎത്ഥങ്ങൾ, ഇവ അമിതമായാലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രസ്തുത വകുപ്പിൽ പെടുന്നു. രണ്ടാമത്തേതാകട്ടെ, അണുക്കളുടെ ആക്രമണംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണു്. ഇതു് അതിപ്രധാനമായ ഒരു വിഭാഗമാകുന്നു.

രോഗിയായ ഒരാളിൽനിന്നും ആ രോഗം ചില പരിതഃസ്ഥിതികളിൽ മറെറാരാളിൽ പകരുകയാണു രണ്ടാമതു പറഞ്ഞ രോഗങ്ങളുടെ സ്വഭാവം. ഈ പകൎച്ചയുടെ യഥാൎത്ഥ പ്രകൃതി ഗ്രഹിച്ചിരിക്കേണ്ടതു് അത്യന്താവശ്യമാണു്. ഒരു രോഗം എങ്ങനെ ഒരാളിൽനിന്നും മറെറാരാളിലേയ്ക്കു സംക്രമിയ്ക്കുന്നു എന്നു ക്ലിപ്തമായി മനസ്സിലായാലേ ആ രോഗത്തെ തടയുന്നതിനും അതിന്റെ വ്യാപ്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും എന്തൊക്കെയാണു് അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതെന്നു് അറിയാൻ തരമുള്ളു. അതിനാൽ രോഗകാരണത്തോടൊപ്പംതന്നെ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തിസമ്പ്രദായവും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു രോഗനിവാരണക്രമങ്ങൾക്കു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നു സിദ്ധമായി. രോഗങ്ങൾ പകരുന്ന രീതി അനുസരിച്ചു മേല്പറഞ്ഞ രണ്ടാം എന്നതിലെ രോഗങ്ങളെ നാലായി തരംതിരിക്കാം:—

1. ആഹാരാദികളിൽക്കൂടി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ — രോഗബീജങ്ങൾ രോഗിയുടെ മലം, മൂത്രം, എച്ചിൽ, ഇവയിൽക്കൂടി പുറത്തുവരികയും, അവ

ഭക്ഷണം, വെള്ളം, മുതലായവയിൽക്കൂടി കടന്നു് അരോഗിയായ മറെറാരാളിൽ ചെന്നുചേർന്നു് അയാളെ രോഗാധീനനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യം വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, അർഗ്ഗസ്സ് എന്നിവയുമാകുന്നു. രക്തത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന കൊക്കപ്പുഴു രോഗവും ഈ ഇനത്തിൽ പെട്ടതാവുന്നതാണ്.

2. വായുമാർഗ്ഗമായി പരക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ.—

രോഗിയിൽനിന്നും വമിക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ



വായുവിൽ വ്യാപിക്കുകയും ആ അണുക്കൾ കലർന്ന

വായു ശ്വസിക്കുകയോ ദേഹത്തിൽ പറ്റുകയോ ചെയ്താൽ രോഗം പകരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ പകരുന്നതാണു ക്ഷയം, വസൂരി മുതലായവ. "ജലദോഷം" സാംക്രമികരോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനഗണനീയമാണ്. രോഗി ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കു (കുരയ്ക്കു)മ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും, തുപ്പുമ്പോഴും അനേകലക്ഷം അണുക്കൾ നിറഞ്ഞ ജലബിന്ദുക്കൾ വായുവിൽ കലരുകയും ആ വായു രോഗിയുടെ അടുത്തുള്ളവർ ശ്വസിക്കുവാനിടയാകുകയും ചെയ്യുമ്പോളാണു രോഗം പകരുന്നത്.

3. സ്പർശംമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ— ഈ രോഗങ്ങൾ രോഗിയുമായി വളരെ അടുത്തുപെരുമാറുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നു. ഉഷ്ണസ്രാവം, ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ്, കുഷ്ഠം, ചൊറി, ചിരങ്ങ് എന്നീ രോഗങ്ങളാണ് ഈ വിധത്തിൽ പകരുന്നത്.

4. പ്രാണികൾ മുഖേനയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ.— പ്രാണികൾവഴിക്കു മനുഷ്യർക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് മലമ്പനി, മന്തുപനി, പ്ലേഗു മുതലായവ. രോഗാണുക്കൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കീടങ്ങൾ മനുഷ്യരെ കടിക്കുന്നു; ആ കടിയിൽകൂടി മനുഷ്യദേഹത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ വ്യാപിക്കുന്നു; അങ്ങനെ രോഗം അവരെ പിടികൂടുന്നു. കൊതുകു കടികൊണ്ടു മലമ്പനി, മന്തുപനി മുതലായവ ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. അതുപോലെ എലിയുടെമേൽ കാണുന്ന ചെള്ളുകൾ കടിച്ചുണ്ടാകുന്നതാണു പ്ലേഗ്,

അഥവാ മഹാമാരി. എന്തിന്ന്, പേൻ കടിക്കുക മൂലം ചിലർക്ക് ഭയങ്കരമായ ഒരുതരം ജ്വരബാധയുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പേപ്പട്ടി കടിക്കുകമൂലമുണ്ടാകുന്ന “പേയിളക്കവും” ഈ വകുപ്പിൽ പെടും.

രോഗബീജങ്ങൾ സംക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം രോഗമുണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. ഏതു രോഗത്തെ തടുക്കുവാനും ഉള്ള ഒരു ശക്തി മനുഷ്യശരീരത്തിന്നു സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെയുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന രോഗാണുക്കളും ദേഹത്തിന്നു നൈസർഗ്ഗികമായുള്ള പ്രതിരോധശക്തിയും തമ്മിൽ ആദ്യമായി ഒരു വടംവലി നടക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സമരത്തിൽ അണുക്കൾ ജയിച്ചാൽ രോഗമാണു ഫലം; അതല്ലാ, പ്രതിരോധശക്തിയാണു ജയിച്ചതെങ്കിൽ രോഗാണുക്കളെല്ലാം നശിച്ചു പോകുകയും ചെയ്യും. പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ഈ ശക്തി എല്ലാവരിലും ഒരുപോലെയല്ല. രോഗബാധ കൊണ്ടോ, ആഹാരദോഷംകൊണ്ടോ, ദേഹത്തിന്നു ക്ഷീണംതട്ടുന്ന മററുകരണങ്ങൾകൊണ്ടോ ഈ പ്രതിരോധശക്തി ക്ഷയിച്ചുപോകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ഒരേ വ്യാധിതന്നെ ഒരു വീട്ടിലുള്ളവരെ പലതരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നതും ചിലരെ തീരെ ബാധിക്കാത്തതും. നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളെ ഒരു രോഗത്തിന്നും അത്ര വേഗത്തിൽ അടിമപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കയില്ലെന്നു പരീക്ഷണംകൊണ്ടു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വിഷൂചികാണുക്കൾ തത്തിക്ക

ളിക്കുന്ന വെള്ളം ഒരിക്കൽ ഒരു പരീക്ഷകൻ കുടിച്ചുവെങ്കിലും അയാൾക്കു വിഷൂചിക ബാധിച്ചില്ല.

പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ഈ ദേഹഗുണത്തിന്നു പുറമെ, വേറൊരുതരത്തിലുള്ള രോഗനിവാരണശക്തിയും ചിലൎക്കു സിദ്ധിക്കാറുണ്ടു്. വിഷജ്വരം ഒരിക്കലുണ്ടായാൽ ആ രോഗം പിന്നീടയാൾക്കുണ്ടാകാറില്ല; വസൂരിയുടെ കാൎയ്യത്തിലും ഈ ഗുണമേവം ഏറെക്കുറെ കാണുന്നുണ്ടു്. പ്രസ്തുത രോഗാണുക്കൾ വീണ്ടും പകരുവാനിടയായാൽ അവയെ ബലഹീനമാക്കുവാനുള്ള ഒരു നിരന്തരശക്തി ശരീരത്തിന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഇതിന്നെല്ലാററിന്നും പുറമെ രോഗാണുക്കൾ അല്പാല്പമായി ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അവയെ അപ്പഴപ്പോൾ പൊരുതുജയിക്കാനുള്ള ഒരു ശക്തി ദേഹത്തിന്നു സ്വാഭാവികമാകുന്നു. വിഷംതന്നെ കുറേശ്ശക്കുറേശ്ശ ഒരാൾ കഴിച്ചാൽ കാലാന്തരത്തിൽ ആ വിഷത്തിന്നുള്ള ശക്തി അയാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നാമമാത്രമായിത്തീരുന്നു.

വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, പ്ലേഗു മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി "കുത്തിവെപ്പു്" നടത്തുന്നതിൽ അന്തൎഭവിച്ചിട്ടുള്ള തത്വം എന്തെന്നു് ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചതുകൊണ്ടു വായനക്കാൎക്കു ഗ്രഹിക്കാനിടയാകും.

രണ്ടാം അദ്ധ്യായം

വെള്ളം

ജീവജാലങ്ങൾക്കെല്ലാം വെള്ളം കൂടാതെ ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കയില്ല. ജലം ശുദ്ധമായിരിക്കണമെന്നുള്ളതിലും പക്ഷാന്തരമില്ല. അതിനാൽ ശുദ്ധജലം ലഭിക്കുന്നതിന്നവേണ്ട ഏർപ്പാട് എല്ലാ വീട്ടുടമസ്ഥന്മാരും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെനാട്ടിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരുദിവസം എല്ലാ ആവശ്യത്തിന്നുമായി ഉദ്ദേശം 20 ഗാലൻവെള്ളം വേണ്ടിവരുന്നുണ്ട്.

കുളം, കിണർ, പുഴ ഇവയിൽനിന്നാണു നമുക്കു സാധാരണ വെള്ളം കിട്ടുന്നതു്. വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, അർശസ്സ് മുതലായ കുടൽരോഗങ്ങളുടെ ക്രിമികൾ വെള്ളത്തിൽകൂടി മനുഷ്യരിൽ പകരുമെന്നു പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലൊ. അതിനാൽ നാം കുടിക്കുന്നവെള്ളം അത്തരം ക്രിമികളുടെ ബാധയോടുകൂടാത്തതും സ്വച്ഛവും ആയിരുന്നേ കഴിയൂ.

കുളം, കിണർ, പ്രവാഹമില്ലാത്ത പുഴ എന്നിവയിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നവെള്ളം പ്രായേണ ശുദ്ധികുറഞ്ഞതാണ്. ഇതിന്നുള്ള പ്രധാനകാരണം, ഈ ജലാശയങ്ങളിൽ പുറമെനിന്നു് അഴുക്കു കലരുന്നതുകൊണ്ടാണ്. കുളത്തിൽ കുളിക്കുകയോ വസ്ത്രം കഴുകുകയോ ചെയ്താൽ ആ വെള്ളം കുടിക്കുന്നോ

തിന്നു യോഗ്യമായിരിക്കയില്ലാ. കുളത്തിന്റെ വളരെ അടുത്തുനിന്നു് ആളുകൾ കുളിക്കുകയോ അഴുക്കുവസ്ത്രം അലക്കുകയോ ചെയ്താൽകൂടി അഴുക്കു വെള്ളം കുളത്തിലേക്കു് ഒഴിച്ചുചേരുന്നതും തന്മൂലം ആ വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ പററാതെയായിത്തീരുന്നതുമാകുന്നു. മഴക്കാലത്തു കുളത്തിനു ചുററുമുള്ള പറമ്പിലെ അഴുക്കു മുഴുവനും കുളത്തിലേക്കൊഴുകിച്ചേർന്നു വെള്ളം മലിനമാകുന്നു. ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ മലമൂത്രവിസർജ്ജനംചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായമാലോചിച്ചാൽ ഈ വിധം വെള്ളം അശുദ്ധിയാകുന്നതു സർവ്വസാധാരണമാണു്. മേല്പറഞ്ഞ കാരണങ്ങളാൽ പ്രത്യേക മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യില്ലെങ്കിൽ കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം അതേപടി കുടിക്കുന്നതു് ആപൽകരമാണു്.

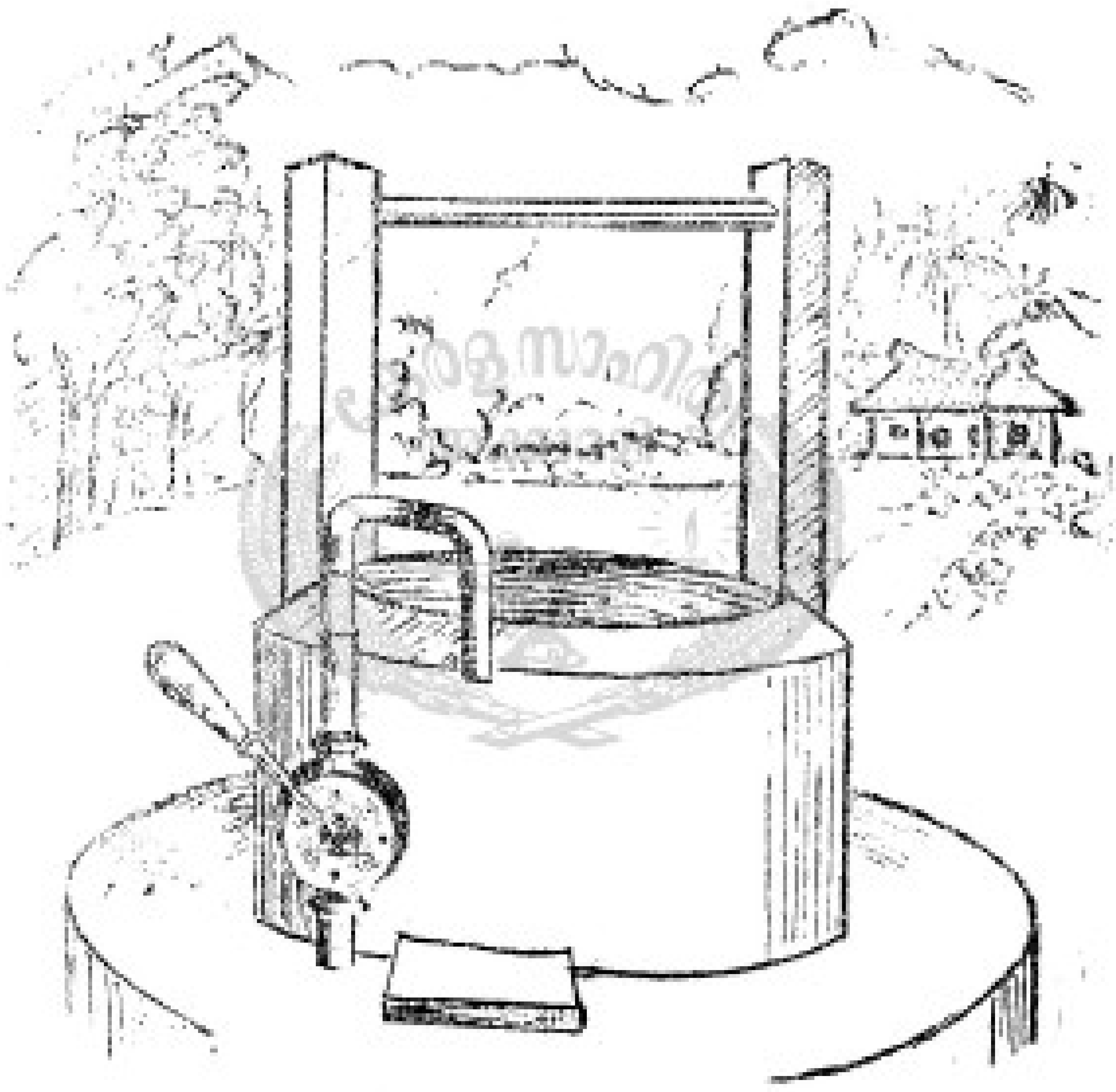
ആഴംകുറഞ്ഞ കിണററിന്റെയും തടാകത്തിന്റെയും സ്ഥിതി ഏറെക്കുറെ മേൽവിവരിച്ചവിധം തന്നെയാണെന്നു പറയാം. എന്നാൽ കിണർ നല്ല ആഴമുള്ളതാണെങ്കിൽ അതിലെ വെള്ളം നല്ലതായിരിക്കാനാണെളുപ്പം. അഴുക്കുകലർന്നവെള്ളം പുറമെനിന്നും കിണററിന്റെ അടിയിൽ താഴുന്നതിനു മുമ്പു താരതമ്യേന കുറച്ചധികംദൂരം മണ്ണിൽകൂടി ഊറിച്ചെല്ലേണ്ടതുള്ളതുകൊണ്ടു രോഗബീജങ്ങൾ മിക്കവാറും അതിന്നിടക്കു തങ്ങി ചത്തുപോകാനും കിണററിലെ വെള്ളത്തിൽ ചെന്നു ചേരാതിരി

ക്കുവാനും ഇടയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണു് ആഴമുള്ള കിണററിലെ വെള്ളം പ്രായേണ നന്നായിരിക്കുമെന്നുപറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. പക്ഷെ അഴുക്കുപാത്രങ്ങൾകൊണ്ടു വെള്ളം കോരിയെടുക്കുകമൂലമോ, അഴുക്കുപുരണ്ട കയറിട്ടുമുക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ഈ വെള്ളം എളുപ്പം ചീത്തയാകുന്നതാണു്.

ഭൂഗൎഭാശം പല മണൽത്തട്ടുകൾ ഒന്നിന്നുമേൽ ഒന്നായിച്ചേൎന്നിട്ടാണുണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. ഇതിൽ ചില തട്ടുകളിൽകൂടി വെള്ളം താഴെക്കു ചോൎന്നുപോകുന്നതല്ല. അതിനാൽ കിണററിന്റെ അടിഭാഗം ഈ അഭേദ്യത്തട്ടിലൊന്നിന്റെ അടിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നിടയായാൽ ആ കിണററിലെ വെള്ളം അത്യുത്തമമായിരിക്കും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, കിണററിന്റെ നാലുപുറവുമുള്ള അഴുക്കുവെള്ളം പ്രസ്തുത മണൽത്തട്ടു ഭേദിച്ചു കീഴ്പോട്ടുപോയി കിണററിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കാതെവരുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ മണൽത്തട്ടുകൾ നിമ്നോന്നതങ്ങളായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണു്, ഉറവുകൾ ചിലപ്പോൾ കുന്നിൻമുകളിലും കണ്ടുവരുന്നതു്.

ഇത്രയും പറഞ്ഞതുകൊണ്ടു നാം സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ജലാശയങ്ങളിൽനിന്നും വെള്ളമെടുത്തു കുടിക്കുന്നതു് അനാരോഗ്യമാണെന്നു സിദ്ധമായല്ലോ. വെള്ളം നിൎമ്മലമായി ശോധിച്ചുകിട

ക്കുന്നതുകണ്ടു് അതു ശുദ്ധജലമാണെന്നു കണക്കാക്കരുതു്. ദൃഷ്ടിക്കു ഗോചരമല്ലാത്ത ലക്ഷോപലക്ഷം രോഗാണുക്കൾ ആ വെള്ളത്തിൽ കലർന്നിരിക്കാൻ പാടില്ലായ്കയില്ല.



കുടിക്കുവാൻ വെള്ളമെടുത്തുവരുന്ന ജലാശയങ്ങളിൽ കുളിക്കുകയോ, വസ്ത്രം കഴുകുകയോ, അഴുക്കുപാത്രമിട്ടു മുക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്. അവയുടെ ചുറ്റും ഉദ്ദേശം 50 അടി അകലെയായി ഒരു വേലികെട്ടുകയും അടുത്തൊന്നും മലമൂത്രവിസ

ജ്ജനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയോ, മഴക്കാലത്തു വെള്ളം പറമ്പിൽനിന്നും കുത്തി ഒലിച്ചു കുളത്തിൽ വന്നു ചേരാതിരിക്കുവാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ ആ വെള്ളം ആപൽകരമാംവിധം അശുദ്ധിയാകാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

കിണററിൽനിന്നും അഴുക്കുപാത്രംകൊണ്ടു വെള്ളം കോരാതിരിക്കുകയും, കിണററുവക്കിനു ചുററും കുട്ടിമതിൽ കെട്ടി ഉയർത്തുകയും, കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരു പമ്പുകൊണ്ടു വെള്ളമെടുക്കുകയും ചെയ്താൽ കിണററുവെള്ളവും ശുദ്ധിയാക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം. കുടിക്കുന്ന ജലാശയങ്ങളുടെ അമ്പതുവാരയ്ക്കകത്തു കക്കൂസുകൾ പണിയുവാൻ പാടില്ല.

ഇത്രയൊക്കെ മുൻകരുതലുകളെടുത്താലും വെള്ളം നിർദ്ദോഷമായിരിക്കുമെന്നു പറയുകവയ്യാ. കുടിക്കുന്ന വെള്ളം അപായകരമല്ലാതാകുവാൻ രണ്ടു മാർഗ്ഗമേയുള്ളു. ഒന്ന്, രോഗബീജങ്ങൾ ഹനിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഔഷധം വെള്ളത്തിൽ കലർത്തുക. "ക്ലോറിനാ"ണ് ഇതിലേക്കു സാർവത്രികമായുപയോഗിച്ചുവരുന്നതു്. പക്ഷെ ഇതു സാധാരണക്കാർക്കു സാദ്ധ്യമാകാത്തതാണ്. രണ്ടാമത്തേതും എളുപ്പവുമായ മാർഗ്ഗം, വെള്ളം തിളപ്പിക്കുകയാണ്. വെള്ളം നല്ലവണ്ണം ചൂടാക്കിയാൽ രോഗബീജങ്ങൾ നിർജ്ജീവങ്ങളാകും. അതിനാൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളമാണ് അത്യുത്തമം. തിളപ്പിച്ചതിനു

ശേഷം വെള്ളം ശുദ്ധിയുള്ള പാത്രത്തിൽ, വീണ്ടും അഴുക്കു് കലരാതെ, സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണെന്നു പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

പട്ടണങ്ങളിലും മറ്റും പൈപ്പുമാർഗ്ഗമായി ലഭിക്കുന്ന വെള്ളം പ്രായേണ ശുദ്ധിചെയ്തതായിരിക്കും. പക്ഷെ ഇതും കുടിക്കുന്നതിനു മുമ്പു് അഴുക്കു കലരുവാൻ എളുപ്പമുള്ളതുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽ മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യുന്നതു് ഒരു നല്ല സമ്പ്രദായമായിരിക്കും.

സോഡാ, ലെമനേഡ്, കളർ, ഐസ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലും ചില ചിട്ടകൾ പ്രത്യേകം ആവശ്യമാണു്. ഈ പാനീയങ്ങൾവഴി വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം മുതലായ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാൻ ഇടയുണ്ടെന്നു പലപ്പോഴും തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണു്. ഈ സാധനങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതു ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാണെന്നു ബോദ്ധ്യമുണ്ടെങ്കിലേ ആ വക പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുവാൻ പാടുള്ളു. ഈ കാര്യത്തിൽ നഗരസഭകളും ആരോഗ്യവകുപ്പുകാരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

അശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമല്ലാ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതു്. അഴുക്കു നിറഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടും രോഗമുണ്ടായിത്തീർന്നേക്കാം. മലിനജലത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നതു

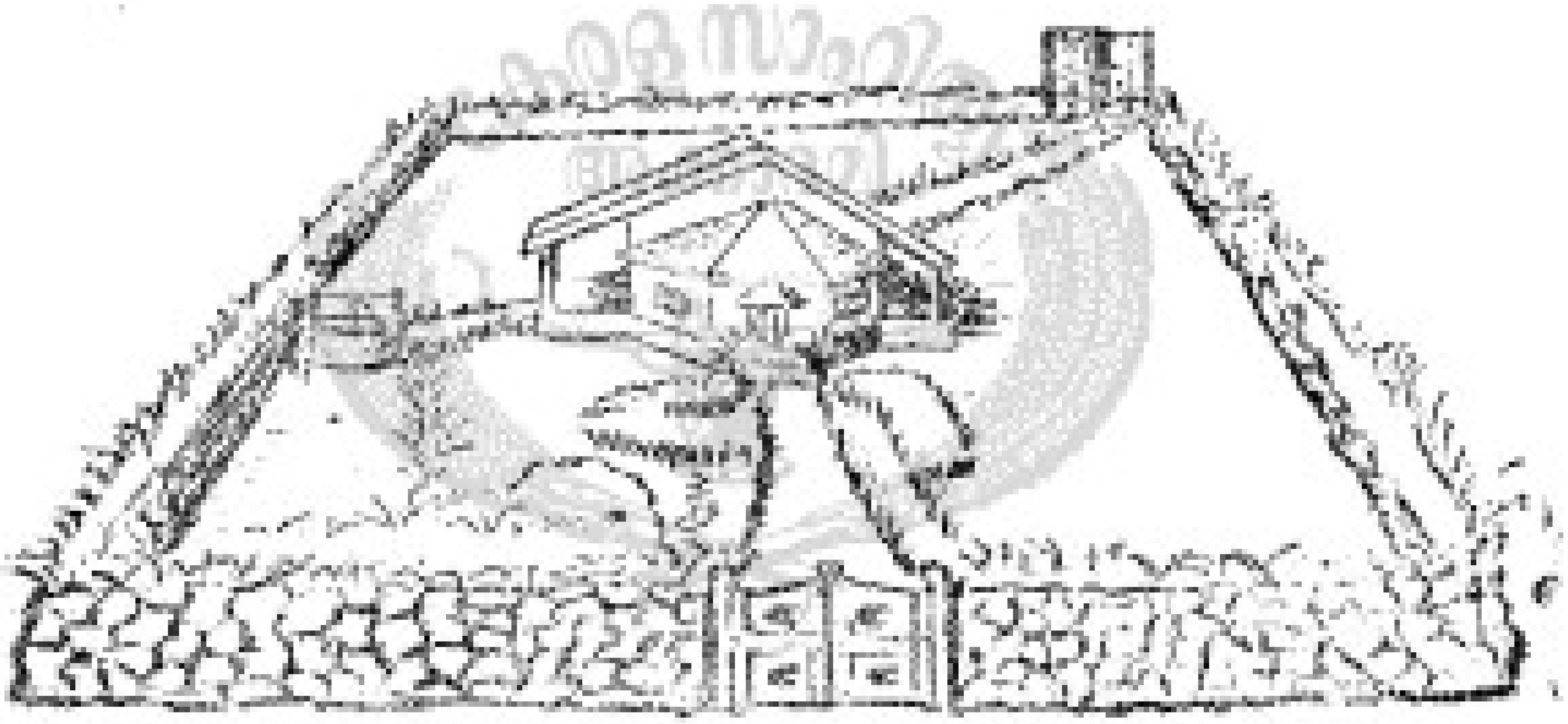
കൊണ്ടു പലൎക്കും ചെവിട്ടുപൊട്ടിയൊലിക്കൽ, കണ്ണിൽകേടു്, തൊണ്ടവേദന മുതലായ സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്.

ചില വെള്ളത്തിൽ സോപ്പു കലക്കിയാൽ പതയില്ലാതെ കാണ്ക സാധാരണമാണു്. ഇത്തരം വെള്ളത്തിനു ഘനജലം എന്നു പറയും. ലവണദ്രവ്യങ്ങൾ അധികം ജലത്തിൽ കലൎന്നിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു് ഇങ്ങനെ സോപ്പു് അധികം നഷ്ടപ്പെടുന്നതു്. മുണ്ടലക്കുവാൻ മാത്രമല്ല ഈ വെള്ളം പററാത്തതു്; ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യുന്നതിനും ഈ ജലം അത്ര നന്നല്ല. ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്യാനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും വേഗം കേടുവരും. തിളപ്പിച്ചാൽ ചിലപ്പോൾ ഇത്തരം വെള്ളം ലഘുജലമായിത്തീരും.

മൂന്നാം അദ്ധ്യായം.

വീടു്.

നമ്മുടെ ആയുസ്സിൽ പകുതിയിലധികം കാലം നാം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്ന വീടിനെപ്പററി അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പല പ്രധാന സംഗതികളുണ്ടു്. വീടിൻെറയും അതിൻെറ പരിസരപ്രദേശത്തിൻെറയും സ്ഥിതിഗതികൾ ഏറെക്കുറെ ആശ്രയി



ച്ചിരിക്കും അതിൽ താമസിക്കുന്നവരുടെ ശരീരാരോഗ്യവും. ശുദ്ധവായു പ്രവേശിക്കുന്നതിനും, ഈച്ച, കൊതുകു്, എലി മുതലായ ആരോഗ്യശത്രുക്കളുടെ സമ്പർക്കംകൂടാതെ കഴിക്കുവാനും പര്യാപ്തമായവിധത്തിലായിരിക്കണം വീടുപണിയുന്നതും അതിൽ പെരുമാറുന്നതും.

ഒന്നാമതായി, വീടുപണിയുന്നതു ചുററുമുള്ള പറമ്പിൽനിന്നു് അല്പം ഉയർന്ന സ്ഥലത്തായിരി

ക്കണം; കെട്ടിനില്ക്കുന്ന ജലാശയത്തിന്നടുത്താകരുത്. മഴക്കാലത്തു വെള്ളം നിർബ്ബാധമായി ഒഴുകി ദൂരെ പോകുന്നതിന്നു എളുപ്പമുണ്ടാകണം. വെള്ളം കെട്ടിനിന്നാൽ അതിൽ കൊതുക്കൾ ഉണ്ടാകാനും തല്പാരാ, രോഗം ബാധിക്കാനും ഇടയാകും. മാത്രമല്ലാ, അതിലെ ശൈത്യം ഏല്ക്കുന്നതിന്നും എളുപ്പമുണ്ട്.

ശുദ്ധവായുവിൻെറ പ്രവൎത്തനത്തിന്നു തടസ്ഥം വരുന്നവിധത്തിലാകരുതു പുര പണിയുന്നതു. ആരോഗ്യത്തിന്നു ശുദ്ധവായു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വായു നിർബ്ബാധം കടക്കാത്ത മുറികളിൽ താമസിക്കുന്നവർ ക്രമേണയും രോഗബാധിതരുമായിട്ടാണു തീരുക. ഇവൎക്കാണു ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ (ക്ഷയം, ചുമ മുതലായവ) എളുപ്പം പിടിപെടുന്നതു. "വെളിച്ചം കേറാത്ത മുറിയിൽ വൈദ്യൻ കേറേണ്ടിവരും" എന്ന ആപ്തവാക്യം വളരെ അൎത്ഥവത്താണ്. അതിനാൽ വീടിന്നു ധാരാളം ജനവാതിലുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ വായുസഞ്ചാരത്തിന്നുള്ള പഴുതുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ജനവാതിലുകൾ ഉണ്ടായാൽ മാത്രം പോരാ, അവ വായുവിന്നു എളുപ്പം പ്രവേശിക്കുന്നതിന്നും പുറത്തുപോകുന്നതിന്നും സാധിക്കത്തക്കവണ്ണം ഒന്നിനൊന്നു അഭിമുഖമായിട്ടുവേണം. മുറിയിൽ കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ ജനവാതിലുകൾ തുറന്നിടണം; ശൈത്യകാലങ്ങളിൽ ചൂടുണ്ടാക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചിരിക്കേണമെന്നേയുള്ളൂ. അങ്ങിനെയാ

യാൽ ശൈത്യംകൊണ്ടു യാതൊരു ദൂഷ്യവുമുണ്ടാകയില്ല. ഉറങ്ങുമ്പോൾ ശരീരമാസകലം മൂടുന്ന സമ്പ്രദായം ചീത്തയാണു്. മുഖം ഒരിക്കലും മറച്ചുകിടക്കരുതു്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവർ സാധാരണ ആരോഗ്യമില്ലാത്തവരാണു്. വായു ശ്വസിക്കുന്നതു് എപ്പോഴും മൂക്കിൽകൂടെത്തന്നെയാകണം. വായിൽകൂടി ശ്വസിക്കുന്നവരുടെ വായിൽ ദുർഗ്ഗന്ധവും തൊണ്ടയിൽ രോഗവും ഉണ്ടായിത്തീരും. അതിനാൽ എപ്പോഴും മൂക്കിൽകൂടിത്തന്നെ ശ്വസിക്കുവാൻ അച്ഛനമ്മമാർ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതാണു്.

വീടു് എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. പൊടിപറപ്പിക്കത്തക്കവണ്ണം തിണ്ണയടിക്കുന്നതു വളരെ ചീത്തയാണു്. പൊടി ശ്വസിക്കുകമൂലം അതിൽ കലർന്നിട്ടുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽ ചേരുവാനും അതുമൂലം രോഗമുണ്ടാകുവാനും ഇടയാകുന്നു. ന്യൂമോണിയാ, ചുമ, ക്ഷയം, വസൂരി എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണു പകരുന്നതു്. വീടു വെള്ളയടിക്കുന്നതു് ഒരു നല്ല ഏർപ്പാടാണു്. കൊല്ലത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ചുമരെല്ലാം കുമ്മായം അടിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

എല്ലാ വീടിനും മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനു ശുചീകരണസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള കക്കൂസുകളും മൂത്രപ്പുരകളും അത്യാവശ്യമാണു്. മലവിസർജ്ജനത്തിനു തക്കതായ സ്ഥലം ഒരു വീടി

ന്നില്ലെങ്കിൽ ആ വീട്ടുകാർ പലവിധ കുടൽരോഗങ്ങൾക്കും വിധേയരായിത്തീരുമെന്നുള്ളതിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല. ശരിയായ ഒരു കക്കൂസുണ്ടാക്കുന്നതിനു വേണ്ടത്ര പണം ചെലവാക്കിയാൽ ഡാക്ടൎക്കു പിന്നീടു വളരെയധികം ഫീസു കൊടുക്കാതെ കഴിക്കാം.

"മനുഷ്യനാണു മനുഷ്യൻെറ പരമശത്രു" എന്ന ആപ്തവാക്യത്തിനു നാം മലമൂത്രവിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിൽ സാധാരണ കാണിക്കുന്ന അനാസ്ഥ നല്ലൊരുദാഹരണമാണു്. മനുഷ്യരുടെ കുടൽ അനേകതരം രോഗബീജങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിടമത്രെ. മലവും മൂത്രവും വഴിയായി ആ കൃമികൾ പുറത്തേക്കു വരുന്നു. അങ്ങനെ ബഹിർഗമിക്കുന്ന രോഗബീജങ്ങൾ വീണ്ടും മനുഷ്യനിൽ പകരാതിരിക്കുന്നതിനു മലമൂത്രങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ നിക്ഷേപിച്ചെങ്കിലേ സാദ്ധ്യമാകൂ. നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ മലമൂത്രവിസൎജ്ജനംചെയ്യുന്നതു പറമ്പുകളിലും ജലാശയങ്ങളുടെ തീരങ്ങളിലുമാണല്ലോ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നതു്. വിഷൂചിക, ടൈഫോയിഡ്, കൊക്കപ്പുഴു മുതലായ രോഗങ്ങളുടെ ബീജങ്ങൾ മേല്പറഞ്ഞവിധത്തിലുള്ള വിസൎജ്ജനങ്ങൾകൊണ്ടു നാം കഴിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലും ഈച്ചകൾവഴിയായി ഭക്ഷണത്തിലും ഉൾച്ചേൎന്നു വീണ്ടും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു രോഗഹേതുകങ്ങളായിത്തീരുന്നു. അതിനാൽ വീടിനു കക്കൂസു

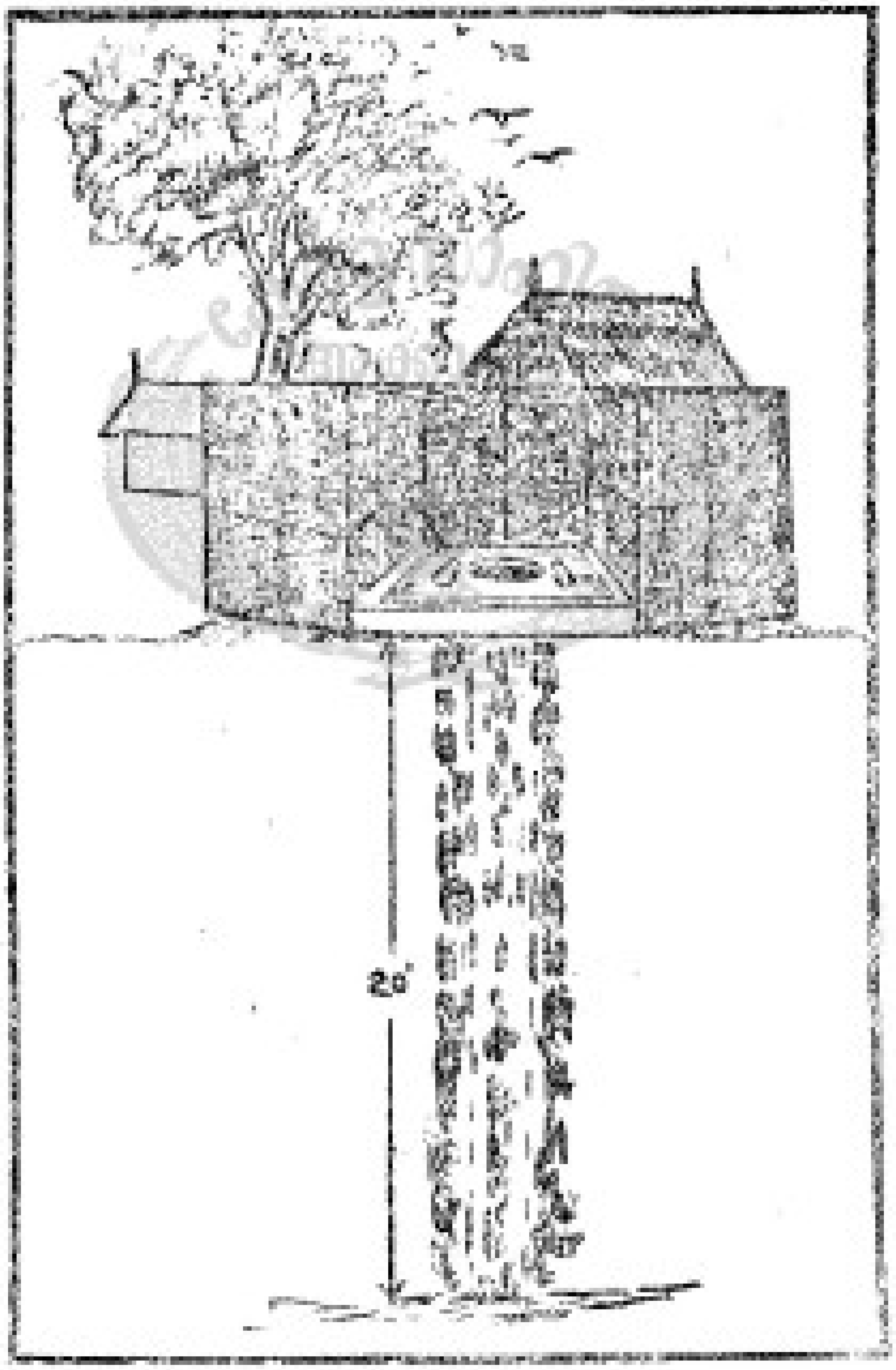
ങ്ങാക്കുന്നവിഷയത്തിൽ നാം വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പട്ടണങ്ങളിൽ പ്രായേണ എല്ലാ വീടിനും ഓരോ കക്കൂസുകളുണ്ടാകും. ബക്കററിലൊ പാട്ടയിലൊ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു മുൻസിപ്പാലിററി തോട്ടികൾ ദിവസവും എടുത്തുകൊണ്ടുപോകുന്നു. ഇങ്ങിനെ കൊണ്ടുപോകുന്നുണ്ടെങ്കിലും കക്കൂസു ശരിയായി കെട്ടിയിട്ടില്ലാത്തതുകൊണ്ടൊ പാട്ട ചോരുന്നതുകൊണ്ടൊ മലം കക്കൂസയുടെ പുറവുപാടും വീഴുന്നതിന്നും ഈച്ചകൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നതിന്നും കാരണമാകുന്നതു സാധാരണമാണ്. ഇതു കൂടാതെ കഴിക്കേണ്ടതു വീട്ടുടമസ്ഥന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ചുമതലയാണ്.

നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ ഈ സമ്പ്രദായം തീരെ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. വീടിരിക്കുന്ന പറമ്പിൽ ഒരു കുഴികുത്തി അതിൽ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുവാൻ ഒട്ടും പ്രയാസമില്ല. ഓരോ പ്രാവശ്യവും വിസർജ്ജനം ചെയ്തതിന്റെശേഷം കുറച്ചു മണ്ണു കൊണ്ടു മലം മൂടിയാൽ ദുർഗ്ഗന്ധം നീക്കാമെന്നു മാത്രമല്ല, ഈച്ച വളരാതിരിക്കുവാനും അതു പ്രയോജകീഭവിക്കും. വീട്ടിലും മുററത്തും അടിച്ചുവാരിക്കൂട്ടുന്ന ചപ്പുചവറുകൂടി ഈ കുഴിയിൽ ദിവസേന നിക്ഷേപിച്ചു പുറമെ മണ്ണിട്ടുകയാണെങ്കിൽ അതു കാലാന്തരത്തിൽ (നാലഞ്ചുമാസം കഴിഞ്ഞാൽ) ഒന്നാന്തരം വളമായിത്തീരുന്നതാണ്. മേന്മയേ

റിയ ഈ വളത്തിനാണ് "കമ്പോസ്റ്റ്" വളം എന്നു പറയുന്നതു്. പ്രസ്തുത വളത്തിന്റെ അത്ഭുതഗുണം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടാണിപ്പോൾ ജപ്പാനിൽ വീട്ടിൽ വരുന്ന സന്ദർശകന്മാരെ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനു വീട്ടുകാർ പ്രത്യേകം ക്ഷണിക്കുന്നതു്!

"ബോർഹോൾ" കക്കൂസുകളും, "സെപ്റ്റി



ബോർഹോൾ കക്കൂസ്.

ക്കൂടാകം; കക്കൂസുകളും വലിയ കിണറുകൾക്കുകൂടാതെതന്നെ ഇക്കാലത്തു് ഉണ്ടാക്കിക്കാം. ഇവക്കു ചെലവാകുന്ന പണം അനാവശ്യമായിട്ടാകുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു വലിയ തെറ്റാണു്. ബാങ്കിൽ പണം നിക്ഷേപിച്ചാൽ പലിശ കിട്ടുന്നതുപോലെതന്നെ മലക്കുഴിയിൽ ഇടുന്ന ഈ പണത്തിന്റെ പലിശ കുടൽരോഗങ്ങളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാമെന്നുള്ളതാണു്. കക്കൂസുകളാകുന്നതു കുടിക്കുവാൻ വെള്ളമെടുക്കുന്ന ജലാശയത്തിൽനിന്നും അമ്പതുവാര ദൂരെ ആയിരിക്കണം.

വീട്ടിൽ എലി വർദ്ധിക്കുന്നതിനു് ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുതു്. പുരയുടെ പണിയിൽ—പ്രത്യേകിച്ചു് ഓർപല അടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം—എലികൾക്കു താമസിക്കാൻ സൗകര്യം ചെയ്തുകൊടുക്കരുതു്. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടും, ചപ്പുചവറുകൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ നശിപ്പിക്കാത്തതുകൊണ്ടും എച്ചിൽ സർവ്വത്ര വിതറുന്നതുകൊണ്ടും എലി വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ എലികൾ പെരുകിയാൽ, അവ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്ന നിരവധി നാശങ്ങൾക്കുപുറമെ, ഭയങ്കരമായ പ്ലേഗുബാധകൂടി ഉണ്ടായേക്കാം.

നാലാം അദ്ധ്യായം.

ആഹാരം.

ഒരു സമുദായത്തിന്റെയോ രാഷ്ട്രത്തിന്റെയോ ഓജസ്സും ബലവും അതിലെ അംഗങ്ങളുടെ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. ഒരാളുടെ സാമ്പത്തികനില, വിദ്യാഭ്യാസം, രുചിഭേദം (ചിലപ്പോൾ മതപ്രതിപത്തിയും), ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ സമൃദ്ധി ഇവ അനുസരിച്ചായിരിക്കും അയാളുടെ ഭക്ഷണക്രമവും. ഭക്ഷണത്തിനു് ആരോഗ്യത്തെ പാലിക്കുന്നതിനും ഹനിക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

ഒരാൾക്കു് ആവശ്യം വേണ്ട ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവു്, തരം, ഗുണം ഇവ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു് നാം ഭക്ഷിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളെ, അവ നമ്മുടെ ദേഹത്തിനുപയുക്തമാകുന്ന രീതിയിൽ, മാംസാംശം (Protiens), സസ്യാംശം, (Carbohydrates), തൈലാംശം (Fats) എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളായിത്തിരിക്കാം. ഇതിനും പുറമെ ജീവകാംശം എന്നും (Vitamins), ക്ഷാരാംശം (Minerals) എന്നും, ചെറുതെങ്കിലും മററു രണ്ടു് അതിപ്രധാനമായ വിഭാഗങ്ങളുംകൂടി, ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടു്. നമുക്കു ശരിയായ

ആരോഗ്യമുണ്ടാകേണമെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഈ അഞ്ചു അംശങ്ങളും ഉണ്ടായേ തീരു; പോരാ, ഈ അഞ്ചംശങ്ങളും അതിന്റെ ശരിയായ അളവിലും തോതിലും ആയിരിക്കുകയും വേണമെന്നു നിർബ്ബന്ധമുണ്ടു്. ഏതുതരം ഭക്ഷണമാണെങ്കിലും ഒരേതരം തന്നെ ആവശ്യത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ ആകാനും വയ്യാ. പാൽപ്പായസം വളരെ രുചികരവും പോഷകകരവും ആണെന്നുവെച്ചു് അതുമാത്രം ഭക്ഷിച്ചു് ഒരാൾക്കു ജീവിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? അതിനാൽ, മേൽപ്പറഞ്ഞ അഞ്ചംശങ്ങളുടേയും ശരിയായ മാത്ര നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലാണു, നമ്മുടെ ബുദ്ധിയും വൈഭവവും നാം ചെലുത്തേണ്ടതു്. മാത്ര നിർണ്ണയംചെയ്യുന്നതിനുള്ള വിധികൾ ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ തന്നെ മറ്റൊരിടത്തു വിവരിക്കുന്നുണ്ടു്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ മൂന്നു വിധത്തിലാണു നമുക്കു ഉപയോഗപ്പെടുന്നതു്: ദേഹത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കു് അതാവശ്യമാണു്; സദാ ശരീരത്തിനുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന തേമാനങ്ങളെ ശരിപ്പെടുത്തുവാൻ ഭക്ഷണം വേണം; സർവ്വോപരി, പ്രയത്നിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഭക്ഷണമാണു നമുക്കു പ്രദാനംചെയ്യുന്നതു്. ഒരാവിയന്ത്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനു വിറകു് എപ്രകാരം ഉപകരിക്കുന്നുവോ, അപ്രകാരമാണു ഭക്ഷണം ദേഹത്തിന്നാവശ്യമാകുന്നതു്. ഈ ഉദാഹരണം കൊണ്ടു ഭക്ഷണത്തിന്റെ

മൂന്നാമത്തെ ഉപയോഗം സ്പഷ്ടമാകുമല്ലൊ. അങ്ങിനെ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥത്തെ വിറകിനോടും ശരീരത്തെ ആവിയന്ത്രത്തോടും വ്യവഹാരസൌകൎയ്യത്തിന്നുവേണ്ടി ഉപമിക്കാമെന്നുവെക്കുക. വിറകു പലതരത്തിലും പലവിധത്തിലുമുണ്ടു്. ചില വിറകു്, സാധനം കുറവായിരുന്നാലും, കത്തിച്ചാൽ ചൂടു ധാരാളമുണ്ടാകും; നേരെമറിച്ചു മറ്റു ചില വിറകു വളരെ അധികം കത്തിച്ചാലേ വേണ്ടത്ര ചൂടു ലഭിയ്ക്കുന്നുള്ളു. ഒരു തീവണ്ടിയന്ത്രത്തിൽ വൈക്കോലിട്ടു കത്തിച്ചാലത്തെ കഥ പറയാനുണ്ടോ? അതിന്നു നല്ല കൽക്കരിതന്നെ വേണം. ഇങ്ങിനെ വിറകുതന്നെ ഗുണം ഏറിയതും കുറഞ്ഞതും ഉള്ളപോലെ ജഠരാഗ്നിയിൽ ദഹിച്ചു ശരീരത്തിന്നു ശക്തിയും വളൎച്ചയും നൽകുന്ന ഭക്ഷണമാകുന്ന വിറകിന്റെ ഗുണത്തിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുണ്ടു്. ഈ ഏറ്റക്കുറച്ചിലാണു വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അളവും തോതും വ്യവസ്ഥപ്പെടുത്തുന്നതിന്നു മാനദണ്ഡം. ഒരു റാത്തൽ വിറകു കത്തിയാൽ എത്ര ചൂടുണ്ടാകുമെന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തുവാനുള്ള സൂത്രം നമുക്കറിയാം. യന്ത്രത്തിന്റെ ചെറുപ്പവലുപ്പമനുസരിച്ചു് എത്ര ദൂരം പോകേണമെന്നും, ഗതിവേഗമനുസരിച്ചു് എത്ര കണ്ടി വിറകു വേണമെന്നു് കണക്കാക്കുവാൻ സാധിക്കും. അതുപോലെതന്നെ ഒരു ആൾക്കു് എത്ര ഭക്ഷണം വേണമെന്നു് ഏറക്കുറെ നിൎണ്ണയിക്കാവുന്നതാണു്.

വിറകിന്റെ ചൂടു തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതുപോലെ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥത്തിന്റെ ചൂടു് അല്ലെങ്കിൽ ശാസ്ത്രീയവിലയും നമുക്കു കണക്കാക്കാം. പക്ഷെ തുല്യം സൂചിപ്പിച്ച മൂന്നു പ്രധാന ഭക്ഷണാംശങ്ങളിൽ ഓരോന്നിന്റെയും "ചൂടുവില" ഒരുപോലെയല്ല. ഈ ചൂടുവിലകൾ തല്ക്കാലം നാം "താപ്പു"* എന്നു വിവരണത്തിനു വേണ്ടി നാമകരണം ചെയ്യാം. എന്നാൽ, ഒരു റാത്തൽ മാംസഭക്ഷണത്തിൽനിന്നു 1860_ം, തൈലാംശഭക്ഷണത്തിൽനിന്നു 4220_ം താപ്പു ദേഹത്തിനു ലഭിക്കും. സസ്യാംശപദാൎത്ഥവും മാംസാംശപദാൎത്ഥവും തമ്മിൽ താപ്പിന്റെ കാൎയ്യത്തിൽ വ്യത്യാസമില്ല. ഒരു ദക്ഷിണേന്ത്യക്കാരനു് ഉദ്ദേശം 2500 താപ്പിനുള്ള ഭക്ഷണം ഒരു ദിവസം വേണമെന്നു ഗവേഷണപടുക്കൾ പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഇതു്, വിശേഷിച്ചു ജോലി ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്ന ഒരു ഒത്തമനുഷ്യനു സംബന്ധിച്ചുള്ളതാണു്. ജോലിയുടെ ആധിക്യമനുസരിച്ചും ആളുടെ പ്രായമനുസരിച്ചും ഈ താപ്പു കൂടുകയും കുറയുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിഷ്പ്രയാസം ലഭിച്ചുവരുന്ന ഓരോ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥത്തിന്റെയും താപ്പു പരീക്ഷിച്ചു ഗണിച്ചുവച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു് അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്ന ഈ 2500 താപ്പു എത്രത്തോളം ഭക്ഷണംകഴിച്ചാൽ ലഭിക്കുമെന്നു കണക്കാക്കാമല്ലോ.

മാംസാംശം

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ മാംസാംശമാണു പ്രധാനമായി ദേഹത്തിന്നു വളൎച്ച നൽകുന്നതും കേടുപാടു സംഭവിക്കുന്ന അംശങ്ങളുടെ അററകുററം തീൎക്കുന്നതും. അതിനാൽ ഈ അംശം എത്രയോ ആവശ്യമാണെന്നു തെളിയുന്നു. മിക്ക ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളിലും മാംസാംശം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. (മാംസാംശത്തിലെ മാംസപദം കൊണ്ടു് ഈ തരം ഭക്ഷണം മാംസത്തിലോ മത്സ്യത്തിലോ മാത്രമേ ഉള്ളുവെന്നു തെററിദ്ധരിക്കരുതു്. അതു സസ്യഭക്ഷണത്തിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്.) പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം ഇവയിലാണു മാംസാംശം അധികമുള്ളതു്. പയർവൎഗ്ഗത്തിൽപെട്ട സസ്യപദാൎത്ഥങ്ങളിലും മാംസാംശമുണ്ടു്. നമ്മുടെ സാധാരണഭക്ഷണമായ അരി, ഗോതമ്പു് ഇവയിലും ഈ അംശം ഇല്ലാതില്ല; പക്ഷേ താരതമ്യേന അതു കുറവാണെന്നേയുള്ളു. അരിയാണു മാംസാംശം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥം. അരി, ഗോതമ്പു മുതലായവ മില്ലിലിട്ടു മിനുസപ്പെടുത്തുകമൂലം ഈ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളിലെ പല സാരമായ അംശങ്ങളും നഷ്ടമായിപ്പോകുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ അരി വെളുപ്പിക്കുന്നതുമൂലം ഗുണം കുറഞ്ഞ സസ്യാംശംമാത്രം നമുക്കുപയോഗപ്പെടുകയും ഗുണമേറിയ അംശങ്ങളെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രഹസ്യം ഗ്രഹിച്ചിട്ടായി

ഭിക്കാം സുപ്രസിദ്ധ ജൎമ്മൻ പ്രകൃതിചികിത്സകനായ "ലൂയികൂനി" നെല്ലിന്റെ ഉമിമാത്രം കളഞ്ഞു തവിട് കളയാതെയും അരി വെള്ളത്തിൽ വററിച്ചും കഴിക്കണമെന്നു സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുള്ളതു്. പച്ചിലയിലും കിഴങ്ങിലും ഫലങ്ങളിലും മാംസാംശം തുലോം കുറവാണു് പൊതുവെ പറയുകയാണെങ്കിൽ സസ്യാദികളിൽനിന്നു ലഭിയ്ക്കുന്ന മാംസാംശം മാംസപദാൎത്ഥങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കുറവും മേന്മകുറഞ്ഞതുമാണു്. രണ്ടു് ഔൺസ് മാംസാംശമുള്ള ഭക്ഷണം ഒരു സാധാരണക്കാരനു വേണമെന്നാണു നിൎണ്ണയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ഇതിൽ കാൽഭാഗമെങ്കിലും പാൽ, പോലുള്ള മാംസഭക്ഷണത്തിൽകൂടി ആയിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണു്.

സസ്യാംശം

ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ അടങ്ങുന്ന സസ്യാംശമാണു പ്രയത്നിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി ദേഹത്തിനു നൽകുന്നതു്. ധാന്യങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും പച്ചക്കറികളും സസ്യപദാൎത്ഥങ്ങളാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. പഞ്ചസാരയിൽ മുഴുക്കെ സസ്യാംശമാണുള്ളതു്. സസ്യാംശം ദേഹത്തിനു് ആവശ്യമാണെങ്കിലും ക്രമത്തിലും ആവശ്യത്തിലുമധികം കേരളീയർ അതു് ഉൾക്കൊള്ളുകമൂലം അനല്പമായ വിഷമങ്ങൾക്കു വിധേയരായിത്തീരുന്നുണ്ടു്. താപ്പു

കണക്കാക്കുമ്പോൾ പ്രഥമമായെണ്ണുന്ന മാംസാംശത്തിന്നും തൈലാംശത്തിന്നും കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

തൈലാംശം

വെണ്ണ, തൈലാംശവസ്തുവിന്ന് ഒരു നല്ല ഉദാഹരണമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണ തുടങ്ങിയ സ്നേഹവസ്തുക്കളും മാംസത്തിലടങ്ങിയ കൊഴുപ്പും ഈ ഇനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളിൽ തൈലാംശം കൂടാതെ കഴികയില്ലെന്നു നിശ്ചയമാണെങ്കിലും അതു് എത്രകണ്ടു് ഒരാൾക്കു വേണമെന്നു പരിച്ഛേദിച്ചു പറയാൻ വയ്യാ. എങ്കിലും ദിവസത്തിൽ ഒന്നര ഔൺസിൽ കുറയാതെ വേണമെന്നുള്ളതു തീർച്ചയാണ്. അതിൽ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചക്കും ആരോഗ്യത്തിന്നും അത്യന്താപേക്ഷിതങ്ങളായ ജീവകാംശങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. ജീവകാംശത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനഭാഗം വെണ്ണയിലും തൈരിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. അതു മിക്ക ധാന്യങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന എണ്ണയിൽ ഇല്ലെന്നതു പ്രസ്താവ്യമാണ്.

ക്ഷാരാംശം

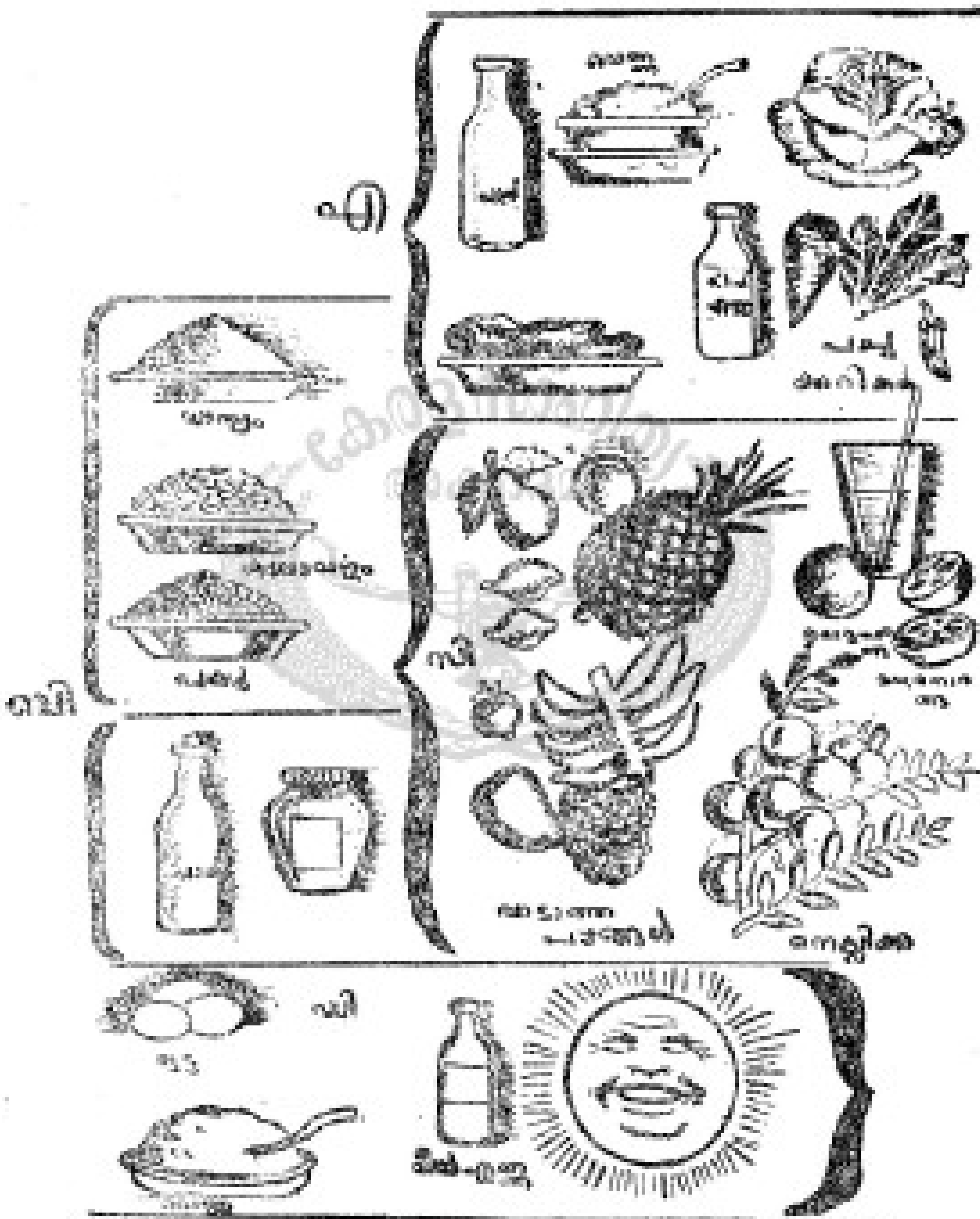
മേൽപറഞ്ഞ അംശങ്ങൾക്കു പുറമെ വളരെ കുറഞ്ഞ തോതിലാണെങ്കിലും ക്ഷാരാംശം നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ, പൊട്ടാസിയം, സോഡിയം, കാൽസ്യം, അയേൺ, അയോഡീൻ ഇവയാണു

ക്ഷാരാംശം എന്ന പദംകൊണ്ടു് ഞാൻ വിവക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഈ ദ്രവ്യങ്ങൾ ഒട്ടുമുക്കാലും നാം ദിവസേന കഴിക്കുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ഇനങ്ങളെല്ലാം ഒരാൾക്കു വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ വേണ്ടൂ. പക്ഷേ, അവയിൽ ചിലതിന്റെ അഭാവം ശരീരത്തിന്നു ചില പ്രത്യേക അവശതകളും രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നതായിക്കാണുന്നുണ്ടു്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രായേണ കാൽസ്യവും അയേണും വളരെ കുറവാണു്. കാൽസ്യം പാലിലും മോരിലും ധാരാളമുണ്ടു്. മിനുസം വരുത്താത്ത ധാന്യങ്ങളിലും പച്ചിലകളിലും അതു സുലഭമാണു്. നിസ്സാരങ്ങളായി നാം തള്ളുന്ന ചീരയിലും മുരിങ്ങയിലയിലും കാൽസ്യം ധാരാളമുണ്ടു്. ഒരു പ്രധാന ക്ഷാരാംശമായ അയേൺ പാലിൽ തുലോം കുറവാണു്. കൈപ്പക്കയിൽ അയേൺ അധികമുണ്ടു്.

ജീവകാംശം

വൈററമിൻ എന്ന ഇംഗ്ലീഷുപദത്താൽ അറിയപ്പെടുന്നതും സാധാരണ നാം കഴിക്കുന്ന പല ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ അന്തർല്ലീനമായി കിടക്കുന്നതും ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിന്നും തേജസ്സിന്നും നിദാനമായിരിക്കുന്നതുമായ ഒരുതരം ഭക്ഷണഘടകങ്ങളെയാണു ജീവകാംശം എന്നു് അഭിധാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. ഇങ്ങനെയുള്ള ഈ ഭക്ഷണഘട

കങ്ങൾ ആറേഴെണ്ണം ഇപ്പോൾ അറിയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ഇവയിലോരോന്നും ശരീരത്തിന്നു് ഓരോ വ്യത്യ

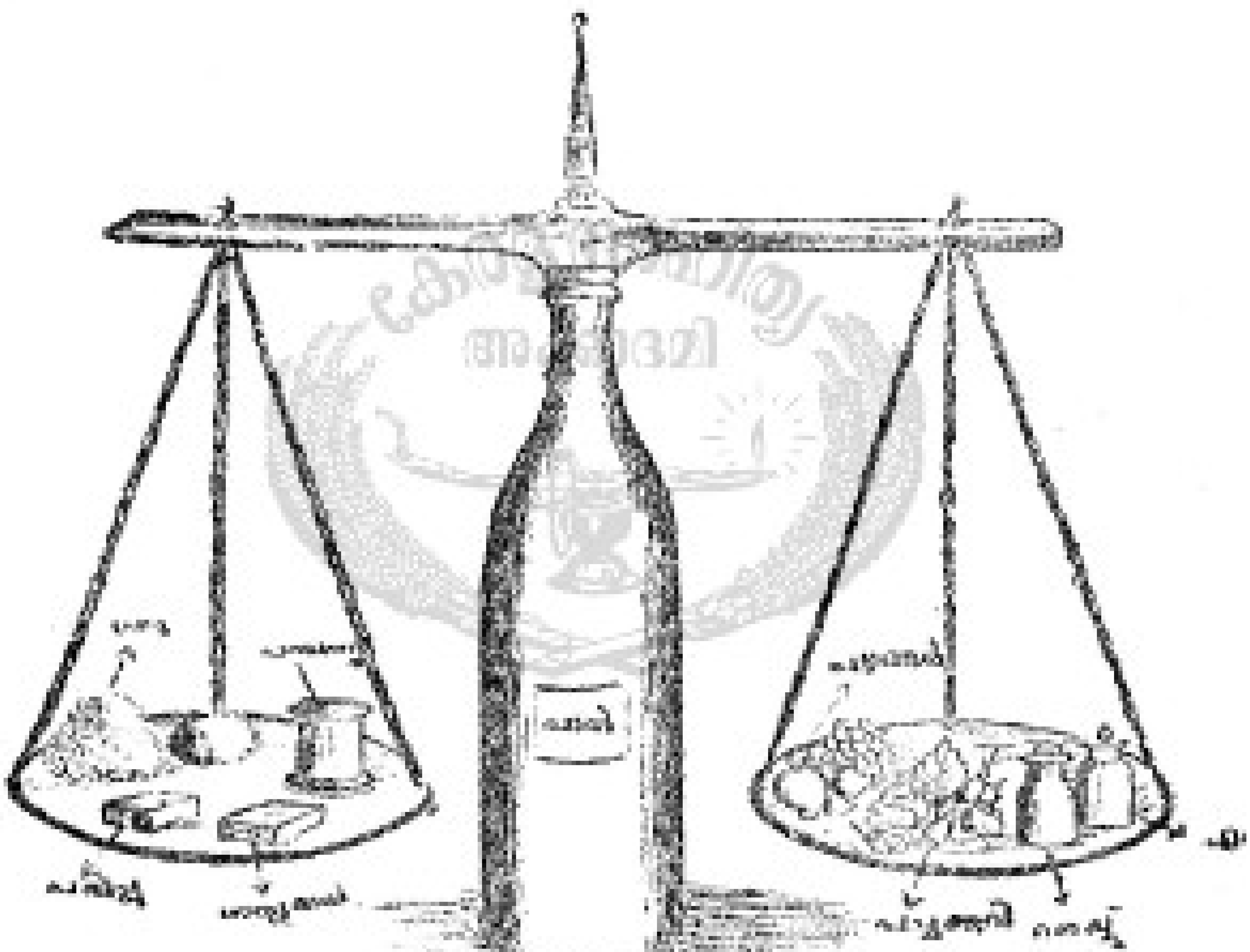


സ്തനിലയിൽ ഉപയോഗമുള്ളതാണു്. ഓരോന്നിന്റെ അഭാവത്തിൽ ശരീരത്തിന്നു ചില പ്രത്യേക

രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നു. വെടിമരുന്നു കത്തുവാൻ തീപ്പൊരി ആവശ്യമുള്ളതുപോലെ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങൾ ദേഹത്തിനു് ഉപയോഗപ്രദമാകുവാൻ ജീവകാംശം അത്യാവശ്യമാണു്. മില്ലരിമാത്രം ആഹാരത്തിനു് ആധാരമാക്കിയിട്ടുള്ളവൎക്കു ജീവകാംശം വേണ്ടത്ര ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു. പച്ചക്കറിസാധനങ്ങളിലും ഫലങ്ങളിലും ഈ ഘടകങ്ങളിൽ ചിലതുണ്ടു്. പാലിലും വെണ്ണയിലും മററു ചില ജീവകാംശങ്ങൾ സുലഭമാണു്. മീൻനെയ്യിൽ അതിപ്രധാനമായ ഒരു ജീവകമുണ്ടു്. ചീരയില, മുരിങ്ങയില, പുളിയില, മുട്ടക്കോസു്, തക്കാളിപ്പഴം, നേന്ത്രപ്പഴം, ചെറുനാരങ്ങ, നെല്ലിക്ക ഇവയിൽ ജീവകാംശം ആവശ്യംപോലെയുണ്ടു്. കണ്ണു്, പല്ലു്, എല്ലു് എന്നീ അവയവങ്ങൾക്കു് ഈ ജീവകാംശഘടകങ്ങൾ വേണ്ടപോലെയില്ലാതിരുന്നാൽ വലിയ കോട്ടംതട്ടും.

ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചു് ഇത്ര വിവരിച്ചെഴുതിയതു നാഴിയും തുലാസുംവെച്ചു് ആളുകൾ താപ്പു കണക്കാക്കി ഭക്ഷണരീതി വ്യവസ്ഥപ്പെടുത്തണമെന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തിലല്ല. സസ്യാംശപൂരിതമായ നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ അനായാസേന ലഭിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളുമായിക്കലൎത്തി ഒരു സമീകൃതാഹാരപരിപാടി കൈക്കൊള്ളുവാൻ എല്ലാവരും ശ്രമിക്കേ

ണമെന്നേ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നുള്ളു. അരി മാത്രം പ്രധാന ഭക്ഷണമാക്കിയിട്ടുള്ളവർ സംരക്ഷകാഹാരങ്ങളെന്നു് അറിയപ്പെടുന്ന പാൽ, നെയ്യ്, ഇലക്കറികൾ, ഫലങ്ങൾ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കണം. അരിക്കു പകരം ഗോതമ്പോ, തിനയോ,



റാഗിയോ ഉപയോഗിക്കാം. ഗോതമ്പു നാം വേണ്ടത്ര കഴിക്കുന്നില്ല. അരിയും ഗോതമ്പും അധികം മിനുസപ്പെടുത്താതെയാണ കഴിക്കേണ്ടു്. പയർവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ മാംസാംശവും ജീവകാംശവും ധാരാളമുണ്ടു്.

പരിപ്പ് വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാണ്. "സോയാബീൻ" എന്ന പേരായ ഒരു ധാന്യത്തിൽ മാംസാംശവും, തൈലാംശവും, സസ്യാംശവും ധാരാളമുണ്ട്. ആരോഗ്യം ചന്തയിൽനിന്നും വാങ്ങാൻ കിട്ടും! ഇതു നമ്മുടെ പറമ്പുകളിൽ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുകയുംചെയ്യാം!!

ഭക്ഷണത്തിൽ അവശ്യം ആവശ്യമായ അംശങ്ങളും ഉണ്ടാകേണമെന്നുള്ള തത്വത്തിനു നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാർ എത്രകണ്ടു വിലകല്പിച്ചിരുന്നുവെന്നു തെക്കെ ഇന്ത്യയിലെ അമ്പലങ്ങളിൽ സമർപ്പിക്കുന്ന നൈവേദ്യങ്ങൾ ഒന്നു പരിശോധിച്ചുനോക്കിയാൽ അറിയാം. ആ നൈവേദ്യങ്ങളെല്ലാം ശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ മാംസാംശവും സസ്യാംശവും തൈലാംശവും ക്ഷീരാംശവും ജീവകാംശവും വേണ്ട തോതിലും അളവിലും ചേർന്നിട്ടുള്ളവയാണ്. കാഞ്ചീപുരം ക്ഷേത്രത്തിലെ "ഇഡ്ഡലി"യും, ശ്രീരംഗത്തെ "പൊങ്ങലും", തിരുമലയിലെ "ദദ്ധ്യന്നവും", തിരുപ്പതിയിലെ "കാൽവടയും ചുണ്ടലും" മുഴുവൻ, ഉഴുന്നും ഉരലിൽ ഇടിച്ച അരിയുംകൊണ്ടു മൺപാത്രങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കിയതും നറുംനെയ്യ് ചേർത്തതുമാണ്. പഴനിയിലെ "പഞ്ചാമൃതം" നറുംതേൻ, പക്വഫലങ്ങൾ, നല്ല നെയ്യ്, മധുര (പൂരി)പ്പഞ്ചസാര ഇവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതാകുന്നു. തിരുവള്ളൂർ ക്ഷേത്രത്തിൽ പോകുന്നവർ രണ്ടു തരം ചീര

വാങ്ങിക്കാതെ മടങ്ങിപ്പോരാൻ പാടില്ലത്രെ. ശ്രീകൃഷ്ണന്നു വെണ്ണയിലും തൈരിലുമുള്ള അഭിരുചി പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. അമ്പലപ്പുഴ പാൽപ്പായസം രുചികരമെന്നപോലെതന്നെ പോഷകകരവുംകൂടിയാണു്. ശ്രീരംഗനാഥന്നു പച്ചിലക്കറി നൈവേദ്യമാണു് ഇഷ്ടം. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ നൈവേദ്യങ്ങൾ മിക്കതും നമുക്കു ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ മാതൃകകളാകുന്നു. ഒരുപക്ഷെ, ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടിയായിരിക്കണം ഈ ഏർപ്പാടുകൾ നടപ്പാക്കിയിട്ടുള്ളതു്; അല്ലെന്നു് ആർക്കു പറയുവാൻ കഴിയും?

> “പൊതുജനാരോഗ്യം ക്രമപ്പെടുത്തേണമെങ്കിൽ, വേണ്ടതുപോലെ പ്രചാരണം നടത്തി ജനങ്ങളുടെ ജീവിതചര്യകൾ ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾക്കു് അനുരൂപമാക്കിത്തീർക്കുകതന്നെവേണം. ഈ പ്രചാരണവേല കുട്ടികളുടെയും സ്ത്രീകളുടെയും ഇടയിൽ ഊർജ്ജിതമായി നടത്തിയാലേ ശ്രേഷ്ഠഫലം സിദ്ധിക്കുവാനിടയുള്ളൂ.”
>
> (“ഭോർകമ്മററി” റിപ്പോർട്ട്—vol. 11. പേജ് 41).

അഞ്ചാം അദ്ധ്യായം

ശരീര രക്ഷ.

ശരിയായ ദിനചൎയ്യകളെ അപേക്ഷിച്ചാണു ശരീരരക്ഷ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. ശരീരശുദ്ധി, ദന്തധാവനം (പല്ലുതേപ്പ്), മലവിസൎജ്ജനം, ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം, ഉറക്കം, വസ്ത്രധാരണം ഇവ മനുഷ്യന്റെ ദിനചൎയ്യകളിൽ പ്രാധാന്യമേറിയവയാണു്. ഈ ചൎയ്യകൾ എപ്രകാരമാണു പാലിച്ചുപോരേണ്ടതെന്നു് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണു്.

1. ശരീരശുദ്ധി.

രോഗബീജങ്ങളെ കണ്ടുപിടിച്ചതിനു മുമ്പുതന്നെ വൃത്തിഹീനന്മാർ വൃത്തിയുള്ളവരേക്കാൾ കൂടുതലും വേഗത്തിലും രോഗം പിടിപെട്ടിരുന്നുവെന്നു പരക്കെ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. അഴുക്കും രോഗവും ആത്മമിത്രങ്ങളാണു്. അഴുക്കില്ലാതെ രോഗബീജങ്ങൾക്കു ജീവിക്കുവാനോ പെരുകുവാനോ സാദ്ധ്യമല്ല. ശരീരത്തിൽ അഴുക്കു പുരണ്ടാൽ ചൊറി, ചിരങ്ങു മുതലായ രോഗങ്ങൾ എളുപ്പം ബാധിക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, രോമകൂപങ്ങൾ അടഞ്ഞുപോകുന്നതിനും തന്നിമിത്തം ചൎമ്മ

മാർഗ്ഗേണ ഉണ്ടാകുന്ന വിസർജ്ജനങ്ങൾ (വിയർപ്പ്) നിന്നുപോവുന്നതിനും ഇടവരുന്നു. അതിനാൽ ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും നാം കുളിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണു്. അഴുക്കു വേഗത്തിൽ നീക്കുന്നതിന്നു എണ്ണയും സോപ്പും സഹായിക്കുന്നു. അഴുക്കുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു നന്നല്ല; കുളിക്കുമ്പോൾ അഴുക്കുവെള്ളംകൊണ്ടു കുലുക്കുഴിയുകയോ അതു കുടിക്കുവാൻ ഇടയാവുകയോ ചെയ്യരുതു്. അഴുക്കുവെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുകമൂലം തൊണ്ടവീക്കം, ചെവിവേദന, കണ്ണിൽകേടു മുതലായ ചില രോഗങ്ങളും യാദൃച്ഛികമായി മലിനജലം കുടിക്കുകമൂലം വിഷജ്വരം, അർശസ്സ് മുതലായ വൻകിട രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാവാൻ ഇടയുണ്ടു്. അഴുക്കുവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതും രോഗഹേതുകമായിത്തീരും. ശരീരം ശുദ്ധിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നവരെ രോഗം അത്ര എളുപ്പത്തിൽ ബാധിക്കയില്ലെന്നുള്ള തത്വം ഒരിക്കലും മറക്കരുതു്.

2. ദന്തധാവനം.

ദന്തധാവനം ശരീര രക്ഷക്കാവശ്യമാണു്. അഴുക്കു പുരണ്ട പല്ലുകൾ ക്ഷണം കേടുവരികയും രോഗം ഉണ്ടാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. കരികൊണ്ടോ പെയിസ്റ്റുകൊണ്ടോ ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലു ശുദ്ധി ചെയ്യേണ്ടതാണു്. മാവിൻതണ്ടു്, വേപ്പുംതണ്ടു്, നാളികേരത്തൊണ്ടു് എ

ന്നിവ ദന്തശുദ്ധിക്കു ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്. കരി കൊണ്ടു പതിവായി ഉമ്മി ഉരക്കുന്നതുകൊണ്ടു പല്ലിന്നു കേടു തട്ടിയേക്കാം. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പല്ലിന്റെ വിടവുകളിൽ കയറിക്കൂടിയിരുന്നു ദുഷിച്ചു പല്ലുകൾ കേടുവരുത്തുന്നതിന്നും പുറമെ അവ രോഗാണുക്കളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിന്നശേഷം പല്ലുശുചിയാക്കുന്നതു് ഒരു നല്ല നടപടിയാകുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിന്നു മുമ്പും ഉണർന്ന ഉടനേയും പല്ലു തേക്കണ്ടതു് ആവശ്യമാണു്. കരിയാണുപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ അല്പം ഉപ്പും കൂടി അതിൽ ചേർക്കുന്നതു് ഉത്തമമായിരിക്കും. പല്ലു തേക്കുമ്പോൾ മോണയ്ക്കു കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കണം. പല്ലുകൾ ഓട്ടപ്പെട്ടാൽ അടപ്പിയ്ക്കുവാൻ വൈകിക്കരുതു്. ഇളകുന്ന പല്ലുകൾ എടുപ്പിച്ചുകളയുകയാണു വേണ്ടതു്.

3. മലവിസർജ്ജനം.

ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ദിവസവും കാലത്തു പതിവായി മലശോധനയുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു നല്ലൊരു സ്വഭാവമാണു്. മലബന്ധമുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന്നു പച്ചക്കറിയും ഫലങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു സാധിക്കും. ക്രമമായ വ്യായാമവും അതിന്നു സഹായകമാകും. കൂടക്കൂടെ വയറിളക്കുവാൻ മരുന്നു കഴിക്കുന്നതു് അത്ര നന്നല്ല. മലവി

സർജ്ജനംചെയ്യുന്നതിന്നു പ്രത്യേക ഏർപ്പാടുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. കുടിക്കുന്ന ജലാശയങ്ങൾക്ക ടുത്തു് ഒരിക്കലും വിസർജ്ജനംചെയ്യരുതു്. ഈച്ചയെ പെരുപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായവിധത്തിൽ വീട്ടി നടുത്തുള്ള വെളിസ്ഥലങ്ങൾ ഇതിന്നുപയോഗിക്ക രുതു്. പാശ്ചാത്യർ പരസ്യമായിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും രഹസ്യമായി മലമൂത്രവിസർജ്ജനംചെ യ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പൌരസ്ത്യർ രഹസ്യമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും പരസ്യമായി വിസർജ്ജനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു നമ്മെക്കുറിച്ചു പരിഹാ സമായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ശൌചിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ കൈ നല്ലപോലെ കഴുകി വെടിപ്പാക്കേണ്ടതത്യാവ ശ്യമാണു്. സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകലാണു ത്തമം; അല്ലാത്തപക്ഷം, മലത്തിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കു പോകുന്ന രോഗാണുക്കൾ കൈകളിൽ തങ്ങിനില്ക്കു വാനും യാദൃച്ഛികമായി വീണ്ടും അവ വായിൽ എത്തിച്ചേരുവാനും ഇടയാകും. ഈ വിധത്തി ലുള്ള രോഗപ്പകർച്ച അത്ര അപൂർവ്വമല്ലതന്നെ.

4. ഭക്ഷണക്രമം.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്നു സമയവ്യവസ്ഥചെ യ്യുന്നതു നല്ല ഒരേർപ്പാടാണു്. പോഷകാംശങ്ങളും നാനാഘടകങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ഭക്ഷണമാ യിരിക്കണം കഴിക്കേണ്ടതെന്നു മറ്റൊരദ്ധ്യായ ത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. ധൃതിയിലും ഉഗ്രമായ

വികാരത്തിന്നധീനമായിരിക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു നന്നല്ല. നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു സാവധാനത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു ദഹനത്തിന്നു എളുപ്പമായിരിക്കും. അതുപോലെതന്നെയാണു ഇഷ്ടജനങ്ങളൊന്നിച്ചും ആഹ്ലാദപൂർവ്വകവും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ ഫലം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ശരീരത്തിന്നു ഗുണകരമാണു. ഭക്ഷണത്തോടൊന്നിച്ചുതന്നെ വെള്ളം കുടിക്കാമെന്നും അതല്ല ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷം അല്പം കഴിഞ്ഞു മാത്രമേ വെള്ളം കുടിക്കാവൂ എന്നും രണ്ടു മതം നിലവിലുണ്ടു. അത്യുഷ്ണകാലത്തു അല്പം ഉപ്പു ചേർത്തു വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഉഷ്ണത്തിന്റെ കാഠിന്യം തടുക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാകുമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു.

5. വ്യായാമം

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നു വ്യായാമം ആവശ്യമാണു. പ്രായത്തിന്നൊത്ത വ്യായാമമേ പാടുള്ളൂ; അതു ക്രമമായി ചെയ്യുകയും വേണം. വ്യായാമം ക്ലേശിപ്പനാകാതെയിരിക്കുവാനാണു അതു ചില വിനോദരൂപേണ സാധിച്ചുവരുന്നതു. തുഴയൽ—നീന്തൽ—വ്യായാമങ്ങളിൽവെച്ചു മേന്മയേറിയതത്രെ. നല്ലപോലെ മൂന്നുനാലു നാഴിക വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നതു ഒരുവിധം നല്ല വ്യായാമമായി ഗണിക്കപ്പെടാം. ക്രമത്തിലധികം, ക്ഷീണംതട്ടുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയും വ്യായാമമായി ആചരിക്കരുതു.

അതിരാവിലെ എഴുന്നേററു കുറച്ചുനേരം ശീഘ്രമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതു് എല്ലാവൎക്കും ചെയ്യാവുന്ന ഒരു വ്യായാമപരിപാടിയാണു്.

6. വിശ്രമം

വ്യായാമംപോലെ വിശ്രമവും ശരീരസുഖത്തിന്നാവശ്യമാണു്. ഉറക്കമാണു വിശ്രമത്തിൽ പ്രാധാന്യമേറിയതു്. പ്രയത്നത്തിന്നനുസരിച്ചാണു് ഉറക്കത്തിന്റെ ഏററക്കുറച്ചിൽ നിലകൊള്ളുന്നതു്. വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കു 8 മണിക്കൂറും സാധാരണക്കാൎക്കു 6 മണിക്കൂറും ഉറക്കം വേണം. കുട്ടികൾക്കും വൃദ്ധന്മാൎക്കും കൂടുതൽ ആവശ്യമാണു്. സാധാരണയായി, ഉറങ്ങുന്നസമയത്തിന്നു കാൽമണിക്കൂർ മുമ്പു് ഒരു കപ്പു ചൂടുള്ളപാൽ കുടിക്കുന്നതും നേരിയ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മേൽകഴുകുന്നതും ഉറക്കത്തെ എളുപ്പം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏൎപ്പാടുകളാണു്. വയറു നിറയെ ഉണ്ടു് ഉടനേതന്നെ ഉറങ്ങുന്നപക്ഷം ആ ഉറക്കം സുഖകരമായിരിക്കയില്ല.

7. വസ്ത്രധാരണം

ശരീരത്തിന്റെ നൈസൎഗ്ഗികമായ ചൂടു സംരക്ഷിക്കലാണു വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ പ്രധാനോദ്ദേശ്യം. പുറമെനിന്നുള്ള ശീതോഷ്ണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്നും നഗ്നത മറയ്ക്കുന്നതിന്നും നാം വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു; ചിലർ മോടിക്കും വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നുണ്ടു്;

ഇന്ത്യയിലെ കാലാവസ്ഥക്ക് നമ്മുടെ വസ്ത്രരീതി ചിലപ്പോൾ ആവശ്യത്തിലുമധികം ആവാറുണ്ട്. വസ്ത്രധാരണം അമിതമാവുകമൂലം ശരീരത്തിന്റെ ചൂട് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്നും പര്യാപ്തമാകാതെ വന്നേക്കാം. പഞ്ഞിക്കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതും ഒന്നോ, കൂടിയാൽ രണ്ടോ ഇടുങ്ങിയതല്ലാത്ത ആവരണം മാത്രമേ നമുക്കാവശ്യമുള്ളൂ. പക്ഷേ വസ്ത്രം മലിനമാകരുത്. ത്വഗ്രോഗങ്ങളുള്ള ഒരാളുടെ വസ്ത്രം മറ്റൊരാൾ ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അതേ രോഗം പകരുന്നതിന്ന് എളുപ്പമുണ്ട്.

8. പ്രസന്നത

ആരോഗ്യപാലനത്തിന്ന് കൈകണ്ട ഒരു ഔഷധമാണ് പ്രസന്നത. മനുഷ്യശക്തിയുടെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ചു നമ്മുടെ ജ്ഞാനം വളരെ അപൂർണ്ണമാണെങ്കിലും എപ്പോഴും പ്രസന്നതയോടും ഉല്ലാസത്തോടുംകൂടിയിരിക്കുന്ന ഒരു മനഃസ്ഥിതി സർവ്വവിധ ദുഃഖങ്ങൾക്കും ഒരു ദിവ്യൗഷധമാണെന്നുള്ളതിന്നു സംശയമില്ല. "എപ്പോഴും ചിരിക്കുക; ദേഹം തടിക്കും" എന്ന ഇംഗ്ലീഷുചൊല്ല് മേൽപ്പറഞ്ഞ തത്വത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

* * * * * * * * * * * * * *

ആറാം അദ്ധ്യായം

ആരോഗ്യശത്രുക്കൾ.

ശരീരബലത്തിന്നും മനശ്ശക്തിക്കും ഹാനിയുണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങളെയും വസ്തുക്കളെയും ആരോഗ്യശത്രുക്കളെന്നു നാമകരണംചെയ്യാം. നിത്യജീവിതത്തിൽ സാധാരണ നാം കണ്ടെത്തിവരുന്ന ചില ശത്രുക്കളെക്കുറിച്ചു മാത്രമെ ചുവടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നുള്ളു.

മൈക്രോബങ്ങൾ.

സൂക്ഷ്മദർശിനികളെൽ (Microscope) കണ്ടുപിടിച്ചപ്പോൾ സാധാരണ ദൃഷ്ടിക്കു് അഗോചരമായ ചില കൃമികൾ രോഗഹേതുക്കളാണെന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കു ബോധ്യപ്പെട്ടു. ഇത്തരം അനേകലക്ഷം കൃമികളെ ഒന്നിച്ചുചേർത്താലും ആ കൂട്ടം ഒരു മൊട്ടുസൂചിയുടെ മൊട്ടിനോളം വലിപ്പം വരികയില്ലെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഈ കൃമികൾ അല്ലെങ്കിൽ മൈക്രോബങ്ങൾ എത്രത്തോളം ചെറുതാണെന്നു നിഷ്പ്രയാസം ഗ്രഹിക്കാമല്ലൊ. ഇത്രത്തോളം ചെറുതായ കൃമികൾക്കു മനുഷ്യനെ അടിമപ്പെടുത്തി ഹനിക്കുവാൻ സാധിക്കുമെന്നുവരുന്നതു് അത്ഭുതാവഹമല്ലേ?

എന്നാൽ എല്ലാ കൃമികളും രോഗജന്യങ്ങളല്ല. കൃമികളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും നിരുപദ്രവികളാണു്. മാത്രമല്ല ചില മൈക്രോബങ്ങൾ മനുഷ്യർക്കുപയോഗമുള്ളവയുമാണു്. പാൽ പുളിച്ചു മോരാകുന്നതു് ഒരുതരം മൈക്രോബങ്ങളുടെ സഹായംകൊണ്ടാണു്.

രോഗഹേതുക്കളായ കൃമികൾക്കു് മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തിലല്ലാതെ അധികസമയവും ജീവനോടുകൂടിയിരിപ്പാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. പക്ഷേ ശരീരത്തിൽ കയറിക്കൂടുന്ന ഏതാനും കൃമികൾ അനുക്ഷണം വർദ്ധിച്ചു വർദ്ധിച്ചു് ഒന്നുരണ്ടുദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കോടാനുകോടി കൃമികളായിത്തീരുന്നു. അപ്പോഴാണു് മനുഷ്യൻ രോഗിയായി വീഴുന്നതു്.

രോഗാണുക്കളെല്ലാം ദേഹത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതു് ഒരേ ഒരു മാർഗ്ഗത്തിൽകൂടിയല്ല. വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, അർശ്ശസ്സു് മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഷബീജങ്ങൾ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽകൂടിയും കുടിക്കുന്ന ജലത്തിൽകൂടിയുമാണു്. ക്ഷയം, ജലദോഷം, ന്യുമോണിയ ഇവയുടെ കൃമികൾ നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽകൂടിയും പ്ലേഗു്, മലേറിയ മുതലായവയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽ ജന്തുക്കൾ "കുത്തിവെയ്ക്കു"ന്നതുമൂലവുമാണു് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതു്. രക്തവിഷം, വില്ലുവാതം മുതലായ

രോഗങ്ങളുടെ കൃമികൾ മുറിവുകളിൽക്കൂടി ദേഹത്തിൽ കടക്കുന്നു. അഴുക്കുവസ്ത്രങ്ങൾ, അഴുക്കുപുരണ്ട വിരലുകൾ, ഈച്ചകൾ ഇവമൂലമാണു് കണ്ണിൽ സാധാരണ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നതു്. കുഷ്ഠം, വസൂരി മുതലായ ചില രോഗങ്ങളുടെ വിഷബീജങ്ങൾ നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി ശരീരത്തിൽ കടക്കുന്നുവെന്നാണു ഗണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്.

രോഗബീജങ്ങൾ അതിലോലങ്ങളും ക്ഷണഭംഗുരങ്ങളുമാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. സൂര്യപ്രകാശമോ, അല്പമായ ചൂടോ, ലൈസോൾ, ഫിനൈൽ മുതലായ അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങളോ ഈ മൈക്രോബങ്ങളെ എളുപ്പത്തിൽ കൊന്നുകളയും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മൈക്രോബങ്ങൾ കടന്നാൽ പിന്നെ അത്ര എളുപ്പം അവയെ ഹനിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവയെ കൊല്ലുവാൻ ശക്തിയുള്ളതു ചൂടോ, അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങളോ ദേഹത്തിനു് അപായകരമായിത്തീരും.

പരാന്നഭോക്താക്കൾ.

ചൊറി, കൊക്കപ്പുഴുരോഗം, അൎസ്സു് (ഒരുതരം) ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗബീജങ്ങൾ മൈക്രോബങ്ങളിൽനിന്നും വിഭിന്നമായ ഒരു വൎഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടവയാണു്. വിര, ചേൻ ഇവയും ചില രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും. ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യശരീ

രത്തിൽ കടന്നുപററി ജീവിതംനയിച്ചുവരുന്ന പരാന്നഭോക്താക്കളാണു്. ഇവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾമൂലം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. ചിലവ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽക്കൂടി ശരീരത്തിന്റെ പുഷ്ടിയെയും ഓജസ്സിനേയും സാരമായി ബാധിക്കുകയും മററു രോഗങ്ങളെ വിളിച്ചുവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചൊറിയുണ്ടാക്കുന്നതു വളരെ ചെറിയ ഒരു കീടമാണു്. പെൺകീടം ചർമ്മത്തിന്റെ അടിയിൽ ഇഴഞ്ഞുകയറി മുട്ടയിടുന്നു. തന്മൂലം വലിയ ചൊറിച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. കടിച്ചുമാന്തിയ വ്രണത്തിൽക്കൂടി മററു രോഗബീജങ്ങൾ കലർന്നു ചിരങ്ങു മുതലായവയുണ്ടായിത്തീരുന്നു. ചൊറിയുള്ള ആളുമായുള്ള കൂട്ടുകൊണ്ടോ അയാൾ ധരിച്ച വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ചൊറി പകരുന്നു. വട്ടച്ചൊറിയും ഒരുതരം കീടങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണു്.

ക്രമമായി കുളിക്കുകയും ശുദ്ധവസ്ത്രം ധരിക്കുകയും കൈകാലുകൾ ശുദ്ധിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ വക ത്വഗ്രോഗങ്ങളുണ്ടാകയില്ല.

കൊക്കപ്പുഴു മലത്തിലാണുണ്ടാവുന്നതു്. മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തിട്ടുള്ള പറമ്പുകളിലും വയലുക

ളിലും ചെരിപ്പില്ലാതെ നടക്കുകയാൽ കാലുകളിൽകൂടി ഈ പുഴുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. "വളംകടി" എന്നു നാം സാധാരണ പറയുന്നതു് ഈ പുഴു പാദങ്ങളിൽ തുളച്ചുകയറുന്ന സ്ഥലത്തുള്ള കടിക്കലാണു്. അവിടെനിന്നും അതു രക്തത്തിൽ കയറി തൊണ്ടയിൽ എത്തുകയും അവിടെനിന്നും വയററിൽ കടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൊണ്ടയിൽ എത്തുമ്പോൾ ചുമയുണ്ടാവുന്നതു സാധാരണയാണു്. പക്ഷെ വയററിലാണു് ഈ പുഴുക്കളുടെ ശല്യം അധികമായുണ്ടാവുന്നതു്. അവിടെ ചെറിയ വ്രണങ്ങളുണ്ടാക്കി രക്തക്ഷയം മുതലായ രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. കേരളക്കരയിൽ ഈ രോഗം 90 ശതമാനം ആളുകളേയും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നാണു കാണുന്നതു്. മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിന്നു തക്കതായ കക്കൂസുകളുടെ അഭാവവും കാലിൽ ചെരിപ്പുകൂടാതെ നടക്കുകകൊണ്ടുമാണു് ഈ രോഗം പരക്കുവാൻ കാരണം

ഒരുതരം അർശ്ശസും ഇതുപോലെതന്നെ ഒരുതരം കീടം വയററിൽ കടന്നുകൂടുകമൂലമാണുണ്ടാവുന്നതു്. മലത്തിൽകൂടി ഈ കീടങ്ങളുടെ മുട്ട പുറത്തുവരികയും ആ മുട്ട നമ്മുടെ ആഹാരംവഴിക്കോ, പാനീയംവഴിക്കോ, പൊടിയിൽകൂടിയോ, വയററിൽ ചെന്നു അർശ്ശസ്സുരോഗമുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരിയായ കക്കൂസിന്റെ അഭാ

വമാണ് ഈ രോഗം പരക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം.

വെരയെ പാറ്റിക്കാത്ത ആമാശയം വളരെ കുറവാണ്. വെരകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശല്യം കുട്ടികൾക്കാണധികം. വിളർച്ച, ഓജസ്സില്ലായ്മ, വളർച്ച കുറവ്, രക്തക്ഷയം, ഉദരമിളക്കം മുതലായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വെരമൂലമുണ്ടായേക്കാം. വെരയുടെ മുട്ടകൾ മലത്തിൽകൂടി പുറത്തേക്കുവന്നു ഭക്ഷണപാനീയത്തിൽകൂടി അകത്തേക്കു വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായ കക്കൂസുകൾ വെരയുടെ വ്യാപാരങ്ങളെ തടയുന്നതിന്ന് അത്യാവശ്യമാണ്.

പേനം മനുഷ്യരെ, പ്രത്യേകിച്ച്, കുട്ടികളെ അലട്ടുന്ന ഒരു കീടമാണ്. മുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദൂഷ്യമാണിത്. പേൻ കടിക്കുന്നതുമൂലം ശിരസ്സിലും മററും ചെറുതായ വ്രണങ്ങളുണ്ടായിത്തീരുകയും അവയിൽകൂടി കൃമികൾ ദേഹത്തു കടന്നുകൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. കഴല വീക്കം, വളർച്ചക്കുറവ്, സുഷുപ്തിഭംഗം മുതലായവ പേൻമൂലമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പേൻ ഉള്ളവരുമായി അടുത്തുപെരുമാറുക, ഒന്നിച്ചു കിടക്കുക, അവരുടെ ചീപ്പ് തലയിണ മുതലായവയുപയോഗിക്കുകമൂലമാണ് പേൻബാധ പരക്കുന്നത്. പുതുതായി വന്നിട്ടുള്ള ഡി. ഡി ടി. എന്ന മരുന്നു പത്തുശതമാനം

മറ്റേതെങ്കിലും പൊടിയിൽ ചേർത്തി തലയിൽ ഇട്ടാൽ പേൻ നിശ്ശേഷം നശിച്ചുപോകുമെന്നു കണ്ടിട്ടുമുണ്ടു്.

ദുസ്വഭാവങ്ങൾ.

ക്രിമികളും, കീടങ്ങളും മാത്രമല്ല ആരോഗ്യശത്രുക്കൾ. പുകവലി, കള്ളുകുടി, മുതലായവ ചില ദുസ്സ്വഭാവങ്ങൾ ആരോഗ്യശത്രുക്കളിൽ അഗ്രഗണ്യങ്ങളായി ഭവിച്ചേക്കും. പുകവലി, ശ്വാസകോശത്തെയും, ശ്വാസനാളത്തെയും ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുവാനിടയുണ്ടു്. കണ്ണിന്നും ധാതുബലത്തിന്നും അതുകൊണ്ടു ദൂഷ്യം പറ്റും. അതുപോലെ കള്ളുകുടിയും ഒട്ടുവളരെ അനർത്ഥങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നുണ്ടു്. മനുഷ്യന്റെ സാന്മാർഗ്ഗികബോധത്തെയാണു കള്ളു സാരമായി ബാധിക്കുന്നതു്. കുടുംബദാരിദ്ര്യവും, ധനക്ഷയവും കള്ളുകുടി ശീലമാക്കിയാലുണ്ടാകുന്ന അനർത്ഥങ്ങളാണു്. ശരീരാവയവങ്ങളിൽ കരളിന്നാണു വലിയ കേടു പറ്റുന്നതു്. ഏതെങ്കിലും ഗുണത്തെക്കാളധികം ദോഷത്തെയാണു് ഈ ദുസ്സ്വഭാവങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നതു്. പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും അചിരേണ അവകൊണ്ടു് ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനിയേ ഉണ്ടാകൂ.

രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്ന വിഷയത്തിൽ മനുഷ്യൻതന്നെയാണു മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ

ത്രു. കണ്ട സ്ഥലത്തെല്ലാം അപരിച്ഛിന്നമായ മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്താൽ കുടൽരോഗങ്ങളെ പരത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നതു മനുഷ്യൻതന്നെയാണു്. രോഗനിവാരണശ്രമങ്ങളിൽ വേണ്ട സഹായസഹകരണം ചെയ്യാതെ രോഗവ്യാപ്തിക്കു വളംവെച്ചുകൊടുക്കുന്നതും മനുഷ്യൻതന്നെയാണു് സ്വന്തം വീടും വളപ്പും വൃത്തിയിൽ സൂക്ഷിക്കാതെ തനിക്കും അയൽവക്കക്കാർക്കും അപകടം ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതും അയാൾതന്നെ. ഭൂമുഖത്തിൽ മനുഷ്യനാണു മനുഷ്യന്റെ ഏററവും വലിയ ആരോഗ്യശത്രു.

ഏഴാം അദ്ധ്യായം

ആരോഗ്യശത്രുക്കൾ (തുടൎച്ച)

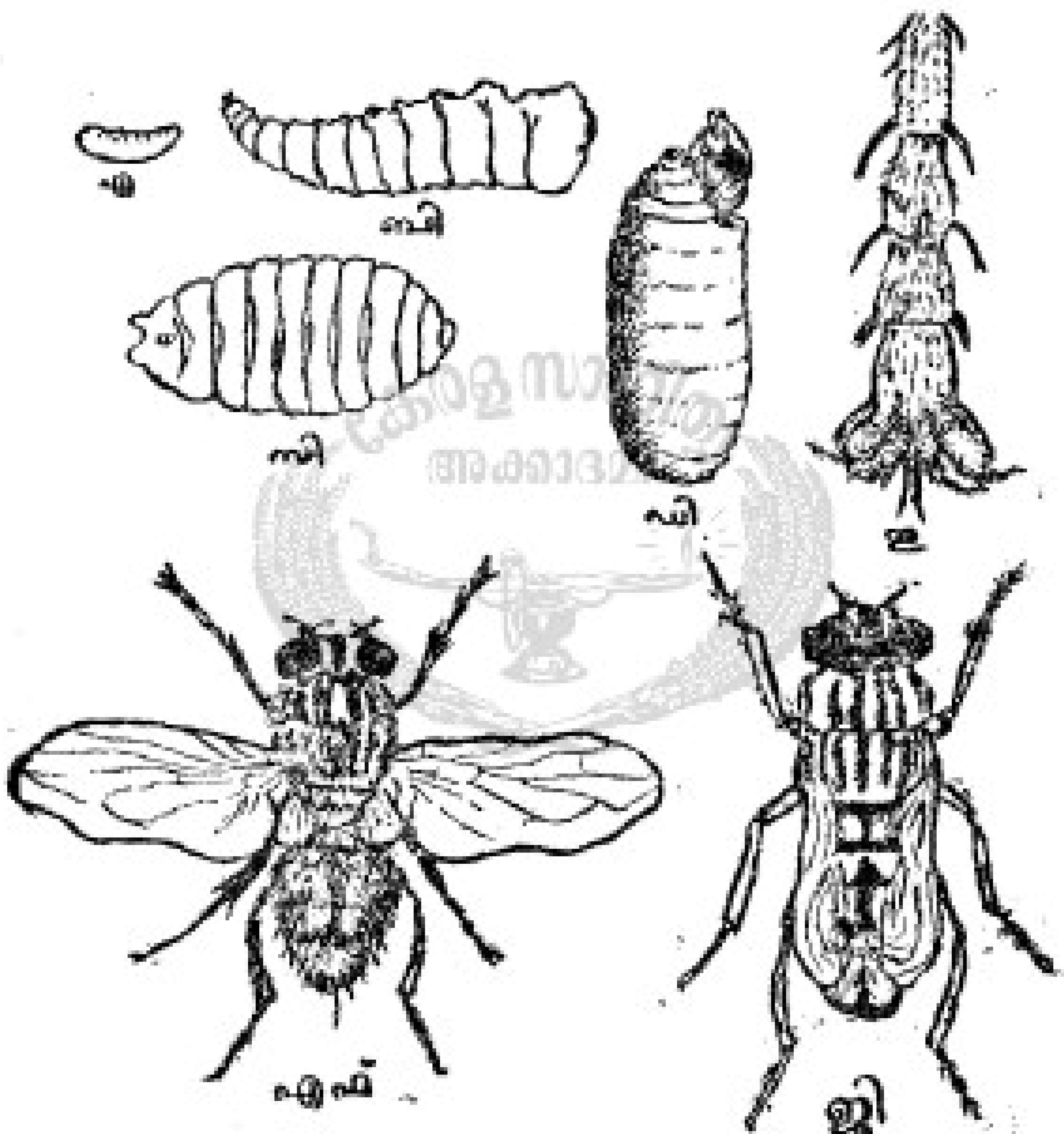
ആരോഗ്യശത്രുക്കളെപ്പററി പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ ഈച്ച, കൊതുകു്, എലി എന്നിവയെ വിട്ടുകളയുന്നതു് അക്ഷന്തവ്യമായ ഒരു അപരാധമായിരിക്കും. ഈ ത്രിമൂൎത്തികൾ ഒന്നിച്ചോ ഒരോരുത്തരായോ ഒരു മഹാസാമ്രാജ്യത്തെത്തന്നെ പ്രമാൎജ്ജനം ചെയ്തു ചാമ്പലാക്കുന്നതിന്നു കെല്പുള്ളവയാണു്. അതിനാൽ ഇവയെസ്സംബന്ധിച്ചു് ഒരു സാമാന്യജ്ഞാനം ജനങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

1. ഈച്ച.

സാമാന്യമായി എങ്ങും കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ജന്തുവാണു് ഈച്ച. ഇവയുടെ പെരുപ്പം (വൎദ്ധനവു്) അത്യന്തം അത്ഭുതകരമാണു്. രണ്ടു ഈച്ചകളുള്ള ഒരു കുടുംബം അകാലമരണം പ്രാപിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു മാസംകൊണ്ടു് ആ കുടുംബത്തിൽ ആകെ 21,00,00,00,00,00,00,00,00,000 ഈച്ചകളുണ്ടായിരിക്കുമെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു!

പെണ്ണീച്ച 100—200 വീതം മുട്ടകൾ ഇടുന്നു. മുട്ടയിടുവാൻ ഈച്ച തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഇടം ചീഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുപ്പയോ, മററു സാധനങ്ങളോ, മലമോ, ചാണകമോ ആണു്. ഉഷ്ണകാലത്തു് ഒരു

ദിവസംകൊണ്ടു മുട്ട വിരിഞ്ഞു പുഴുക്കളാകും. ഈ പുഴുക്കൾ താമസംവിനാ ഉറപ്പുഴുക്കളായി മണ്ണിന്നടിയിൽ ചെന്നു ക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ അഞ്ചു



ഈച്ചയുടെ ജീവിതദശകൾ

എ — മുട്ട.
ബി, സി — പുഴു.
ഇ — ഈച്ചയുടെ കാൽ.
എഫ്, ജി — ഈച്ച.

ദിവസം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നു. ഈ പതനത്തിൽ ഒന്നു രണ്ടടി മണ്ണു് തുറന്നുപോകുന്നതിന്നു് ഈ ഉറപ്പുഴുക്കൾക്കു സാധിക്കും. ഈ അജ്ഞാതവാസത്തിന്നു ശേഷമാണു സാധാരണ ഈച്ചയായി ബഹിർഗ്ഗമിക്കുന്നതു്. മുട്ടയിൽനിന്നു് ഈച്ചയാവുന്നതിന്നു സുമാർ ഏഴു മുതൽ പത്തുവരെ ദിവസങ്ങൾ വേണം. തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ള സാധാരണ ഈച്ചകൾക്കു പുറമെ നീലനിറത്തിലുള്ള ഈച്ചകളുമുണ്ടു്. അവ ദ്രവിക്കുന്ന മാംസപദാർത്ഥങ്ങളിലാണു മുട്ടയിടുക. ഈച്ചയുടെ ഉദരഭാഗവും കാലുകളും ബ്രഷ്പോലെ രോമങ്ങൾകൊണ്ടു നിറഞ്ഞതാണു്. അതു ചീഞ്ഞുനാറുന്ന ഏതു പദാർത്ഥങ്ങളിലും ചെന്നിരിക്കും. അതിൻെറ ജനനംതന്നെ അങ്ങനെയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളിലാണല്ലൊ. അങ്ങനെ ചെന്നിരുന്ന ഒരു ഈച്ച നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ ഇരുന്നാൽ അതിൻെറ മേലുള്ള രോമങ്ങളിൽ പററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അഴുക്കും അതിലടങ്ങിയ മൈക്രോബുകളും ഭക്ഷണത്തിലേക്കു പകരുന്നതിൽ ഒട്ടും അത്ഭുതപ്പെടുവാനില്ലല്ലൊ. ഇങ്ങനെ മാത്രമല്ല. ക്രിമികൾ പകരുന്നതു്. മനുഷ്യരുടെ നിർഭാഗ്യത്താൽ, ഈച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ പലവുരി ഛർദ്ദിക്കുകയും മലവിസർജ്ജനം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ അതിൻെറ വായിലും വയററിലും ഉള്ള ക്രിമിപങ്കിലമായ അഴുക്കും നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ വീഴുന്നു!

അമെരിക്കയിൽ ഒരു വിദ്വാൻ ഡോക്ടർ ഈച്ചയെക്കൊണ്ടു ചില പരീക്ഷണം നടത്തിയതിന്റെ ഫലമായി താഴെ ചേൎന്ന സംഗതികൾ വിശദമായിരിക്കുന്നു. പതിനഞ്ചു മിനുട്ട് ഒരു ഈച്ച ഭക്ഷണത്തിന്മേലിരുന്നാൽ ആ ഭക്ഷണത്തിൽ 900 മൈക്രോബുകൾ ഈച്ചയിൽനിന്നും പകരുന്നു; 55 മിനുട്ടിൽ ക്രിമികളുടെ എണ്ണം 5,60,000 ആയിത്തീരുന്നു; 4 മണിക്കൂർനേരംകൊണ്ട് ആ സംഖ്യ 15,00,000 ആയി വൎദ്ധിച്ചു. ഇതിൽ ഒരു ലക്ഷം മൈക്രോബുകളും രോഗജന്യങ്ങളായിരുന്നു. മൈക്രോബുകൾ ഈച്ചയുടെ വയററിൽ 20 ദിവസം കിടക്കുമെന്നു കണ്ടു. പറന്നുനടന്ന ഒരീച്ചയെ പിടിച്ചു പരിശോധിച്ചതിൽ അതിന്മേൽ 75,00,00,000 ക്രിമികൾ ഉള്ളതായി കണ്ടുവത്രെ!

ഈച്ചയുടെ ജീവിതസ്വഭാവത്തെസംബന്ധിച്ചുള്ള വിവരണംകൊണ്ടു കുടൽസംബന്ധമായ രോഗബീജങ്ങളെയാണ് ഈച്ച പരത്തുന്നതെന്നു തെളിയുമല്ലൊ. വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, അൎശസ്സ് മുതലായവയാണു പ്രസ്തുത രോഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ അപായകരം. ചില നേത്രരോഗങ്ങളും ഈച്ച പരത്തുന്നതായി അറിയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വസൂരി, കുഷ്ഠം, ക്ഷയം എന്നീ രോഗങ്ങളേയും പരത്തുന്നതിലും ഈച്ചയ്ക്കു് ഒരു വലിയ പങ്കുണ്ടെന്നു ചിലർ സമൎത്ഥിക്കാതില്ല.

പ്രത്യക്ഷത്തിൽ നിരുപദ്രവിയും ദുർബ്ബലവും ആയ ഈ ഭയങ്കരജീവിയെ ഉന്മൂലനംചെയ്യുന്നതിന്നു പല മാൎഗ്ഗങ്ങളും ഉണ്ടു്. ഒന്നാമതായി അവയെ വളരാൻ സമ്മതിക്കാതിരിക്കുക. സുരക്ഷിതമായ കക്കൂസുകളിൽ മാത്രമേ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യാവൂ. ഈച്ചയ്ക്കു മലത്തിന്മേൽ മുട്ടയിടുവാൻ കഴിയാത്തവണ്ണമായിരിക്കണം മലവിസർജ്ജനത്തിന്നും മലസംഭരണത്തിന്നും ഉള്ള ഏൎപ്പാടുകൾ. ചണ്ടി, ചാണകം, ചവർ, ക്ഷണത്തിൽ ചീയുന്ന മററു പദാൎത്ഥങ്ങൾ വീടിന്നരികിൽ നഗ്നമായി ഇടാതിരിക്കണം. അധികം ഈച്ചകളെ ഒരു വീട്ടിൽ കണ്ടാൽ അതു് ആ വീട്ടുകാരുടെ ശുചീകരണബോധമില്ലായ്മയുടെ ഒരു പ്രത്യക്ഷലക്ഷണമായി ഗണിക്കാവുന്നതാണു്. പാകംചെയ്ത ഭക്ഷണം ഈച്ചയുടെ വിഹാരത്തിന്നു് അനുവദിക്കുന്ന രീതിയിൽ തുറന്നിടരുതു്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഈച്ചകൾക്കു ക്രിമികൾകൊണ്ടുള്ള ക്രയവിക്രയംചെയ്യാൻ തരപ്പെടാതെവരും. ഈ ഏൎപ്പാടില്ലാത്ത കടകളിൽനിന്നും പലഹാരങ്ങൾ വാങ്ങിക്കഴിക്കരുതു്.

ഈച്ചയെ കൊല്ലുന്നതിന്നു പല സൂത്രങ്ങളും ഉണ്ടു്. പശതേച്ചകടലാസ്സുപയോഗിച്ചും കഴുത്തിന്നു നീളമുള്ള ഒരു കുപ്പിയിൽ മധുരപാനീയം വെച്ചും ഈച്ചയെ കുടുക്കിയും, വിഷപാനീയം (പാഷാണം) ചേൎന്ന വെള്ളംകൊണ്ടു് (ഉഷ്ണകാലത്തു്

ഈച്ചയ്ക്കു ദോഷം അതികലശലാണു്") മററും ഈച്ചയുടെ ശല്യം കുറയ്ക്കാറുണ്ടു്. കേവലം അടിച്ചും ഒട്ടുവളരെ ഈച്ചയെ വീട്ടിൽവെച്ചു കൊല്ലാം. ഡി. ഡി. ടി. എന്ന പേരുള്ള ഒരു നവീന പ്രാണിനാശകദ്രവ്യം തെളിച്ചാൽ ഈച്ചയെല്ലാം ചത്തൊടുങ്ങുന്നതാണു്. ഈ മരുന്നു കുറച്ചു ചുവരിന്മേലും മലകൂമ്പാരത്തിന്മേലും ക്രമമായി തെളിച്ചാൽ മുട്ടയിൽനിന്നും വിരിയുന്ന ഈച്ചകൾ ചത്തുപോകുന്നതാണു്. ഈ മരുന്നിന്റെ ശക്തി കുറഞ്ഞതു് ഒരു മാസത്തേക്കെങ്കിലും നീണ്ടുനില്ക്കുമെന്ന സംഗതി പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമാണു്.

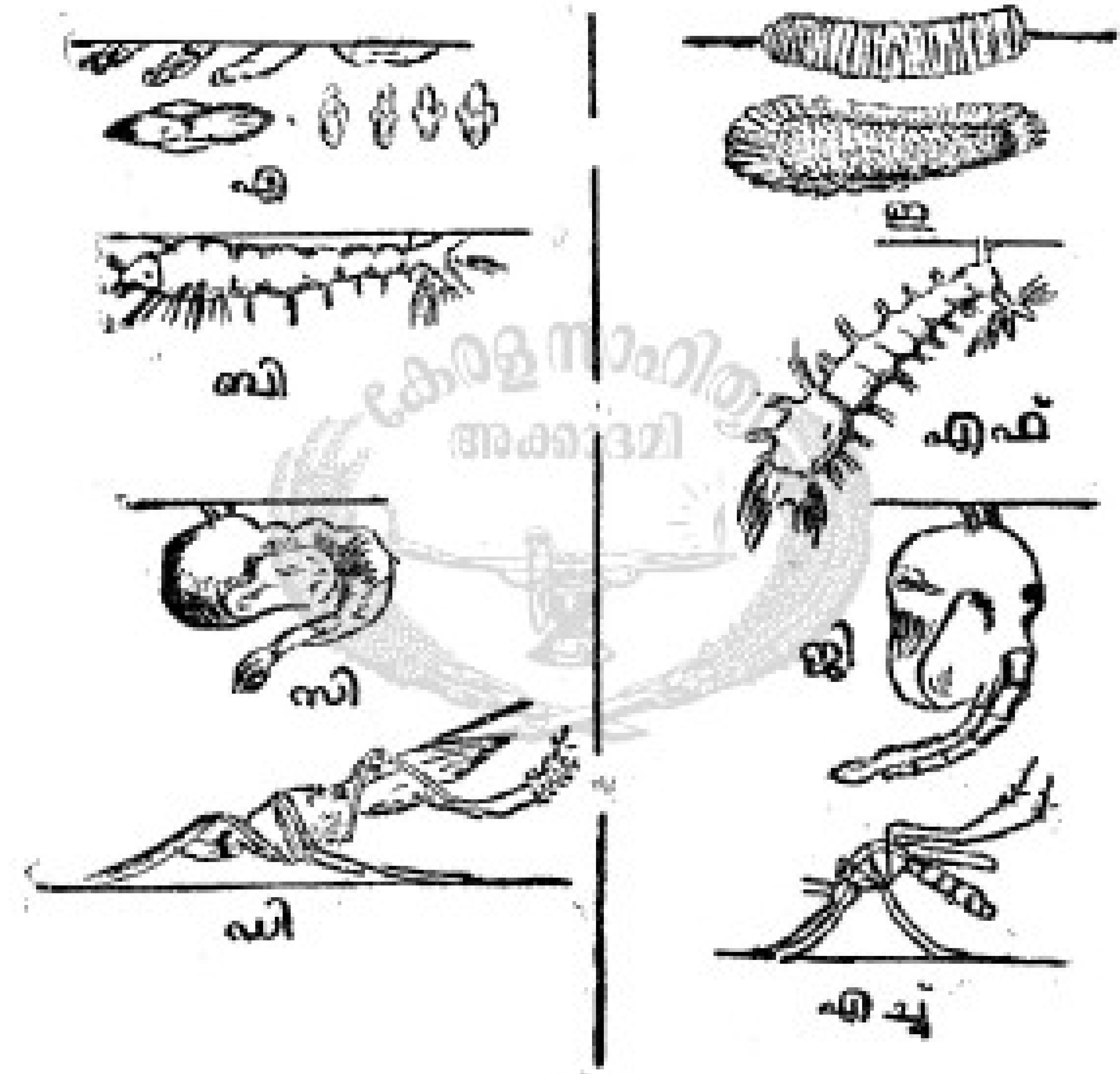
എന്തെങ്കിലും ഈച്ചയെ പൊതുജനാരോഗ്യശത്രുക്കളിൽ അഗ്രേസരനായി ഗണിക്കേണ്ടതാണെന്നും "അതിനെ കാണുന്നിടത്തുവെച്ചു കൊന്നില്ലെങ്കിൽ അതു പക്ഷേ നിങ്ങളെത്തന്നെ കൊന്നുകളഞ്ഞേക്കുമെ"ന്നും എല്ലാവരും ഗ്രഹിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്.

2. കൊതുക്

മലമ്പനി, മന്തുപനി, മഞ്ഞപ്പനി, മണൽപനി എന്നിവയുടെ രോഗബീജങ്ങൾ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കുത്തിവെക്കുന്നതു കൊതുകുകളാണെന്നറിയുമ്പോൾ ഈ അല്പപ്രാണി വരുത്തിവെക്കുന്ന അനൎത്ഥങ്ങളുടെ ആഴം ഏതാണ്ടനുമാനിക്കാവുന്നതാണു്. നിദ്രാഭംഗം വരുത്തുവാനും മനുഷ്യനെ അലട്ടുവാനും കൊതുകിനു കഴിയുന്നതു മറെറാരു പ്രാണി

കൾക്കും സാധിക്കുകയില്ലെന്നു നമ്മുടെ ചില പട്ടണവാസികളും ഗ്രാമവാസികളും ഒരുപോലെ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നതാണു്.

കൊതുകുണ്ടാകുവാൻ വെള്ളം കൂടാതെ കഴി



അനോഫലിൻ ക്യൂലക്സ്

കൊതുകിന്റെ ജീവിതചക്രം.

എ. ഇ — മുട്ടകൾ.
ബി. എഫ് — കൂത്താടിപ്പുഴു.
സി. ജി — ഉറപ്പുഴു.
ഡി. എച്ച് — കൊതുകു.

കയില്ല. വെള്ളത്തിലാണു പെൺകൊതുകു മുട്ട യിടുക. കൊതുകു ചിത്രശലഭത്തെപ്പോലെ മുട്ട, കൂത്താടിപ്പുഴു, ഉറപ്പുഴു എന്നിങ്ങനെയുള്ള ജീവിതദശകളെ തരണംചെയ്താണു് ഒടുവിൽ സാക്ഷാൽ കൊതുകുകളായി പരിണമിക്കുന്നതു്. മുട്ട വിരിയുന്നതിന്നു് ഒന്നുരണ്ടാഴ്ച വേണ്ടിവരും. കൂത്താടിപ്പുഴുക്കൾ ഏതാണ്ടു് ഒരാഴ്ചകൊണ്ടു പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തുകയും അപ്പോൾ ഒരു പുഴു ഏതാണ്ടു് അര ഇഞ്ചു നീളമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിന്നു ശേഷമാണു് അതു് ഉറപ്പുഴുവായി ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ ശംഖിന്റെ ആകൃതിയിൽ രണ്ടുമൂന്നു ദിവസം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നതു. ഈ ഉറപ്പുഴുവിൽനിന്നാണു കൊതുകു ചിറകുവെച്ചു പുറത്തുചാടുന്നതു്. അങ്ങനെ കൊതുകിന്റെ മൂന്നു ദശയും വെള്ളത്തിലും അവസാനദശ കരയ്ക്കും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നു. അനുകൂലമായ സാഹചര്യത്തിൽ മുട്ട ഒരാഴ്ചകൊണ്ടു കൊതുകായിത്തീർന്നേക്കാം.

കൊതുകുകളിൽ പെൺകൊതുകുമാത്രമേ മനുഷ്യദേഹത്തിൽ രോഗബീജങ്ങൾ കുത്തിവെയ്ക്കുന്നുള്ളു. ചർമ്മത്തെ തുളച്ചു രക്തം കുടിയ്ക്കുന്നതിന്നു പററിയതും സൂചിക്കു സമമായതുമായ ഒരു അവയവം പെൺകൊതുകിന്നുണ്ടു്. പെൺകൊതുകിന്നു മുട്ടയുണ്ടാകേണമെങ്കിൽ രക്തംകുടിക്കുകതന്നെവേണം. ആൺകൊതുകു കേവലം സസ്യഭക്ഷം നിരുപദ്രവിയുമാണു്.

കൊതുകസമൂഹത്തിൽ പല വിഭിന്നവർഗ്ഗക്കാരും വർഗ്ഗക്കാരിൽ പല വിഭിന്ന താവഴിക്കാരും ഉണ്ടു്. "അനോഫലിൻ" എന്നും "ക്യൂലിസീൻ" എന്നും രണ്ടു വലിയവർഗ്ഗക്കാരാണുള്ളതു്. അനോഫലിൻ വർഗ്ഗക്കാർ "ചെഞ്ചോരിമാളു"" എന്നു് ഒരു പുരാണ സാഹിത്യകാരൻ നാമകരണം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ഈ വർഗ്ഗക്കാരിൽപെട്ട ചില കുടുംബക്കാരാണു മലമ്പനിയുണ്ടാക്കുന്നതു്. ക്യൂലിസീൻവർഗ്ഗക്കാരിൽ ഒട്ടുവളരെ താവഴിക്കാരുണ്ടു്. ഈ വർഗ്ഗത്തിനു പ്രസ്തുത സാഹിത്യകാരൻ "സംഗീതക്കൊതു" എന്നു പേരിട്ടിട്ടുള്ളതു വളരെ അന്വർത്ഥമായിട്ടുണ്ടു്. ഈ വർഗ്ഗത്തിലെ താവഴിക്കാരാണു "ക്യൂലക്സ്", "ഈഡിസ്", "മാൻസോണിയാ". ഇവയിൽ ക്യൂലക്സ് കൊതുകൾ മന്തുപനിയേയും ഈഡിസ്കാർ മഞ്ഞപ്പനി, മണൽപനി, മന്തുപനി എന്നിവയേയും, മാൻസോണിയ മന്തുപനിയേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈഡിസ് കൊതുകിനു് "ആനച്ചൊറിച്ചി" എന്നാണു മുൻപ്രസ്താവിച്ച സാഹിത്യകാരൻ പേരു കൊടുത്തിട്ടുള്ളതു്. അതു കടിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ചൊറിച്ചിലിന്റെ അസ്സഹമാകയായിരിക്കണമെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല. ഇപ്പുറത്തെ എല്ലാത്തരം കൊതുകളും മഞ്ഞപ്പനിയൊഴിച്ചുള്ള എല്ലാവിധം പനികളും നമ്മുടെ കേരളക്കരയിൽ സുലഭമാണു്.

മുട്ടയിടുന്ന രീതിയിലും കൂത്താടിപ്പുഴുക്കളുടെ ജീവിതക്രമത്തിലും, കൊതുകൾ ചുമരിന്മേൽ ഇരി

ക്കുന്നമട്ടിലും, അവയുടെ അവയവങ്ങളുടെ കാഴ്ചയിലും വിവിധ കൊതുകുകളും വിഭിന്നമായ വിധത്തിലാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെന്നു കാണാം. ഇതിൽനിന്നാണ് ഒരു ജാതിയെ മറെറാരു ജാതിയിൽനിന്നും തിരിച്ചറിയുക. അനോഫലീൻ കൂത്താടിപ്പുഴുക്കൾ വെള്ളത്തിന്റെ മുകളിൽ നീണ്ടുനിവർന്നുകിടക്കുന്നു. ക്യൂലിസീൻ പുഴുക്കളുടെ വെള്ളത്തിന്റെ അടിയിൽ കുത്തനെ സ്ഥിതിചെയ്യലാണ് സാധാരണ സ്വഭാവം. കൊതുക് ഒരു ചുമരിന്മേൽ ഇരിക്കുന്ന രീതി കണ്ടാൽ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കും. ആദ്യം പറഞ്ഞ വർഗ്ഗക്കാർ കുത്തനെ ഇരിക്കുന്നു. ക്യൂലിസീൻകൊതുകുകൾ ഒരു കൂനോടുകൂടിയാണിരിക്കുക. പൊതുവിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ ചെഞ്ചേരിമാതുക്കൾ (മലേരിയയുണ്ടാക്കുന്നവ) കൊതുകുകളിൽവെച്ച് ആഭിജാത്യമുള്ളവയാണ്. അവർ നല്ല തെളിഞ്ഞവെള്ളത്തിലേ വളരുകയുള്ളൂ. സംഗീതക്കൊതുകുകൾ ഏതു പൊട്ടക്കുളത്തിലും അഴുക്കുകാനകളിലും വളരും. അവ ബലിഷ്ഠങ്ങളുമാണ്.

കൊതുകുകൾ വളരാൻ സഹായകമാകുന്ന ജലാശയങ്ങൾ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുകയോ, നിയന്ത്രിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണ് കൊതുനശീകരണശ്രമങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യമേറിയ ജോലി. ഉപയോഗമില്ലാത്ത ജലാശയങ്ങൾ തൂർക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം കെട്ടി

നില്ക്കാൻ സമ്മതിക്കാതെ ഒഴുകിക്കളയാൻ ഏർപ്പാടു ചെയ്യു. ഇത്യാദി പ്രവൃത്തികൾകൊണ്ടു കൊതുകുശല്യം ശാശ്വതമായി ഇല്ലാതാക്കുവാൻ കഴിയും. ഈതരത്തിലുള്ള നിരോധനകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ വന്നാൽ കൊതുകുഞ്ഞുങ്ങളെയും കൊതുകുകളെത്തന്നെയും നശിപ്പിച്ചുകളയുന്ന ദ്രാവകങ്ങൾ വീശി ആ ജീവികളെ കൊന്നുകളയാം. പുതുതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ള ഡി.ഡി.ടി. ഇതിന്നു പററിയ ഒരു ഔഷധമാണു്. ഇപ്പറഞ്ഞ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഒന്നും ഇടരാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൊതുകു കടിക്കാതിരിക്കുവാൻ കൊതുവലയുടെ ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങേണ്ടിവരും. ഇവയ്ക്കുപുറമെ പൂച്ചൊട്ടി മുതലായ ചില മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തിയും മററുചില ഉപായങ്ങൾ തേടിയും കൂത്താടിപ്പുഴുക്കളെ കൊന്നുകളയാം.

ചുരുക്കത്തിൽ വെള്ളമില്ലെങ്കിൽ കൊതുകില്ല, കൊതുകില്ലെങ്കിൽ മലമ്പനി, മന്തുപനി, മഞ്ഞപ്പനി, മണൽപ്പനി എന്നീ പനികളുമില്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതി.

എട്ടാം അദ്ധ്യായം

രോഗാണുനശീകരണവിദ്യകൾ.

രോഗബീജങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചാലെ അതു് ഒരാളിൽനിന്നു മറെറാരാളിലേക്കു പകരാതിരിയ്ക്കൂ. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽനിന്നു പുറത്തേയ്ക്കു പോകുന്ന രോഗാണുക്കളെ തക്ക സമയത്തു ഹനിച്ചുകളഞ്ഞാൽ ആ വിഷബീജങ്ങൾക്കു് അന്യരെ ആക്രമിക്കുവാൻ സാധിക്കയില്ലല്ലൊ. അതിനുള്ള ചില വിദ്യകളാണു താഴെ വിവരിക്കുന്നതു്.

വെളിച്ചവും വായുവും.

സൂര്യരശ്മിയും ശുദ്ധവായുവും അണുക്കളുടെ പരമശത്രുക്കളാണു്. സൂര്യന്റെ ചൂടു തട്ടിയാൽ രോഗാണുക്കൾ നശിച്ചുപോവും. അതിനാൽ അണുപങ്കിലമായ സാധനങ്ങൾ വെയിലത്തു വെച്ചാൽ തന്നെ അണുനാശം സംഭവിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ വിഷബീജം നിറഞ്ഞ ഒരു മുറിയിലെ വായു കാററിന്നധീനമാക്കിയാൽ അണുക്കൾ ക്ഷണത്തിൽ കുറഞ്ഞുപോകുവാനും തദ്വാരാ ആ വായു ശുദ്ധമായിത്തീരുവാനും ഇടയാകുന്നു. വില കൂടിയ മരുന്നുകളുടേയും മററും സഹായം കൂടാതെ ഈ എളുപ്പവിദ്യകൊണ്ടു് അണുനാശം സാധിക്കാവുന്നതാണു്.

ആതപം.

ചൂടുകൊണ്ടാൽ ചാകാത്ത അണുക്കളില്ല. അതിനാൽ ഈ സൂത്രം പല രൂപത്തിലായി പ്രവൃത്തിയിൽ വരുത്തി അണുക്കളെ അനായാസേന ഹനിച്ചുകളയാം. അണുക്കൾ പൂൎണ്ണവും ഉപയോഗമില്ലാത്തതുമായ വസ്ത്രം കത്തിച്ചുകളയാം. ചൂടുവായു അണു പൂരിതമായ സാധനങ്ങളുടെമേൽ കൊള്ളിക്കുന്നതിന്നു പല ഏൎപ്പാടുകളും ഉണ്ടു്. ഉപയോഗമുള്ളതും പക്ഷെ അഴുക്കു പൂൎണ്ണവുമായ വസ്ത്രങ്ങളും പാത്രങ്ങളും വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചാലും അണുക്കൾ ചത്തുപോകും. അതുപോലെ തന്നെ പ്രസ്തുത സാധനങ്ങളിൽ ആവികൊള്ളിച്ചും ഉദ്ദേശം സാധിക്കാം. ഈ ഉപായങ്ങളെല്ലാം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള പല ഉപകരണങ്ങളും വാങ്ങിക്കുവാൻ കിട്ടുന്നതാണു്.

മരുന്നുകൾ.

അണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിന്നു പററിയ മരുന്നുകൾ അനേകമുണ്ടു്. അതിനാൽ അവസരോചിതമായ ഒന്നു തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന്നു പ്രയാസമില്ല. മനുഷ്യൎക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും ഹാനികരമല്ലാത്തതും, വസ്ത്രം, കിടക്ക, വീട്ടുസാമാനം മുതലായ വസ്തു കേടു തട്ടാത്തതും കുറഞ്ഞതും കുറഞ്ഞമാത്രകൊണ്ടു തൽക്ഷണം ഹനിക്കാവുന്നതുമായ ഒരു

ണുനാശീകരണദ്രവ്യം ഇനിയും കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും ബുദ്ധിപൂൎവ്വം ഉപയോഗിച്ചാൽ ഉദ്ദിഷ്ടകാൎയ്യം ഏതാണ്ടു സാധിക്കത്തക്ക പല മരുന്നുകളും ഇന്നു കിട്ടുവാനുണ്ടു്.

1. ചുണ്ണാമ്പു്.

ഒരു ഭാഗം നീററിയ ഇത്തളും 4 ഭാഗം വെള്ളവും ചേൎത്തുണ്ടാക്കിയ ചുണ്ണാമ്പു രോഗം പിടിച്ചു ചത്ത മൃഗങ്ങളെ മൂടികുഴിച്ചിടുന്നതിന്നു നന്നു. വീടുകൾ കുമ്മായം അടിക്കുന്നതും ഈ തത്വത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയതാണു്.

2. മെർക്കുറി ക്ലോറൈഡ്.

ഈ മരുന്നു് ആയിരം ഇരട്ടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയുണ്ടാകുന്ന ദ്രവകം പകൎച്ചവ്യാധികൾ (പ്രത്യേകിച്ചു കുടൽവ്യാധികൾ) പിടിപ്പെട്ട രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവൎക്കു കൈകഴുകുവാൻ പററിയതാണു്.

3 പൊട്ടാസിയം പെർമാങ്കനേറ്റു്

ഇതിന്നു്, അണുനാശകശക്തി, പൊതുജനങ്ങൾ ധരിക്കുംവിധമില്ല. നൂറിരട്ടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയ ദ്രവകം സോഡാകുപ്പികൾ കഴുകുന്നതിന്നും പച്ചയായി തിന്നുന്ന ഫലങ്ങൾ കഴുകുന്നതിന്നും ഉപയോഗിക്കാം. കലുക്കഴിയുന്നതിന്നും ഇതുപയോഗിക്കാറുണ്ടു്.

4. ബ്ലീച്ച്.

ഇതു കുടിക്കുവാനുള്ള വെള്ളത്തിലെ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ദുർഗ്ഗന്ധം ശമിപ്പിക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിഷൂചികാരോഗം ഉണ്ടായ വീടുകളിലെ കുളത്തിലും കിണറുകളിലും ഈ മരുന്നിട്ടു വെള്ളം ശുദ്ധിചെയ്യാറുണ്ടു്.

5. ഫിനൈൽ.

ഇതു പത്തിരട്ടി വെള്ളത്തിലാണു സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. പൊതുജനങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നതുപോലെ ഇതിനു് അണുനാശീകരണശക്തിയില്ല.

6. ക്രിസോൾ.

ഇതു വീര്യമേറിയ ഒരു അണുനാശകദ്രാവകമാണു്. 2½ ശതമാനം വെള്ളത്തിൽ ഇതു വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. അണുപങ്കിലമായ മലത്തിൽ ഇതൊഴിച്ചു് ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാ അണുക്കളും നശിച്ചുപോകും.

7 ഡെറ്റോൾ.

അല്പം നല്ല വാസനയുള്ളതും പക്ഷേ വില കൂടിയതുമായ ഒരു അണുനാശകദ്രവ്യമാണിതു്. ഇതു പല ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കാം. 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ

ചേൎത്തു പകൎച്ചവ്യാധികളുടെ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാം. 20 തുള്ളി ഒരു ഗ്ലാസു വെള്ളത്തിൽ ചേൎത്തു കുലുക്കുഴിയാം.

8. ഫോൎമലീൻ.

5 ശതമാനം വെള്ളത്തിൽ ചുമരിലും, നിലത്തും, കിടക്കയിലും, പുസ്തകത്തിന്മേലും, തുകൽ റബ്ബർ മുതലായ സാധനങ്ങളിന്മേലും തെളിക്കാവുന്നതാണു്. വസൂരിരോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ തളിക്കുന്നതിനു് ഇതു പററിയതാണു്.

9. ഗന്ധകപ്പുക

ഗന്ധകം കത്തിച്ചു വീടുകളും കപ്പലുകളും മററും പുകക്കാറുണ്ടു്. അണുക്കളെക്കാൾ എലി, കൂറ മുതലായവയെ കൊല്ലുന്നതിന്നാണു് ഇതു അധികം ഉപയോഗിക്കുന്നതു്.

10. ഹൈഡ്രജൻ സയനൈഡ.

ഇതു് ഒരു ഭയങ്കര വിഷവായുവാണു്. എലി, ചെള്ളു് മുതലായവയെ നിമിഷംകൊണ്ടു കൊന്നുകളയും. പ്ലേഗുകാലത്തു വീടുകളും മററും പുകക്കുന്നതിന്നാണു് ഇതുപയോഗിക്കുന്നതു്. വളരെ സൂക്ഷിച്ചുവേണം ഇതു കൈകാൎയ്യംചെയ്യുവാൻ.

11. ഡി. ഡി. ടി.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്തു വെളിക്കുവന്ന അത്ഭുതകരമായ ഒരു നാശീകരണദ്രവ്യമാണിതു്. വെളുത്ത ഒരു പൊടിയാണു് ഡി. ഡി. ടി. പത്തു ശതമാനം അരിപ്പൊടിയിലോ മറെറന്തെങ്കിലും പൊടിയിലോ (ടാൽകം പൌഡറിലാകാം) ചേൎത്തു പുറമെ പുരട്ടിയാൽ പേൻ, കട്ടിൽ, കസേര മുതലായതിന്മേൽ വിതറിയാൽ ക്രാ, മൂട്ട മുതലായ ഇഴജന്തുക്കളും നിശ്ശേഷം കൊല്ലപ്പെടും. മണ്ണെണ്ണയിൽ ൫ ശതമാനം ചേൎത്തു തെളിച്ചാൽ മേല്പറഞ്ഞ ഇഴജന്തുക്കൾ, ഈച്ച, കൊതുകു് ഈ വക പ്രാണികൾ ചത്തുപോകും. എണ്ണയിൽ കലക്കിയ ഡി ഡി. ടി. ദേഹത്തു പുരണ്ടാൽ വിഷമാണു്. പൊടിയായുപയോഗിക്കുന്നതു് ഒട്ടുംതന്നെ അപായകരമല്ല. ഡി. ഡി. ടി. ക്കുള്ള വിശേഷം അതിന്റെ ശക്തി രണ്ടു മൂന്നു മാസം നീണ്ടുനില്ക്കുമെന്നുള്ളതാണു്. അതായതു് ചുമരിന്മേലോ മരത്തിന്മേലോ തളിച്ചാൽ രണ്ടു മാസത്തിനുള്ളിൽ മേല്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ഒരു ജന്തു തളിച്ച സ്ഥലത്തുകൂടി ഇഴഞ്ഞുപോവുകയോ, സ്ഥലത്തു വന്നിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അല്പസമയത്തിനുള്ളിൽ അതിന്റെ മരണം നിശ്ചയമാണു്.

ആരോഗ്യവിദ്യാ

രണ്ടാം ഭാഗം.

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

വിഷൂചികാ: വിഷജ്വരം: അർശസ്സ്.

1. വിഷൂചിക.

വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, കൈകാലുകൾ "കോച്ചൽ" (വേദനയോടുകൂടിയുള്ള വലിച്ചൽ) മൂത്രമില്ലായ്മ, വലിയ തളർച്ച ഇവയാണു വിഷൂചികയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ വിഷൂചികയല്ലാത്ത ചില രോഗങ്ങൾക്കും ഉണ്ടായെന്നുവരാം. "കഞ്ഞിവെള്ളം" പോലിരിക്കും വിഷൂചിക ബാധിച്ച രോഗിയുടെ വയററിൽ നിന്നു പോകുന്ന മലം.

വിഷൂചിക അതീവ അപകടമായ ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണു്. വർഷംതോറും ഇന്ത്യയിൽ ലക്ഷക്കണക്കിൽ ആളുകൾ ഈ രോഗത്തിനു ഇരയാകുന്നുണ്ടു്. വടക്കെ ഇന്ത്യയിലാണു് രോഗത്തിനു കൂടുതൽ പ്രചാരമെങ്കിലും മദിരാശിസംസ്ഥാനത്തിന്റെ ചില ജില്ലകളിലും കേരളക്കരയിലും വിഷൂചിക അത്ര അപൂർവ്വമല്ല.

വിഷൂചികാരോഗബീജം 1883-ൽ കോക്ക് എന്ന ഒരാളാണു കണ്ടുപിടിച്ചതു്. രോഗിയുടെ ഛർദ്ദിയിലും, മലത്തിലും ഈ ബീജാണുക്കൾ

ലക്ഷണങ്ങൾകാണുന്നുണ്ടു്. ഈ അണുക്കൾ യാദൃച്ഛികമായി മററൊരാളുടെ വയററിൽ എത്താനിടയാവുമ്പോഴാണ രോഗം പിടിപെടുന്നതു്. രോഗാണുക്കൾ കഴിച്ചാൽ ഒന്നു മുതൽ 3 ദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. രോഗമാരംഭിച്ചാൽ ചിലപ്പോൾ നാലഞ്ചുമണിക്കൂറിനുള്ളിൽതന്നെ രോഗി മരിച്ചെന്നുവരാം. സാധാരണ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസംകൊണ്ടേ ഈ അത്യാഹിതം സംഭവിക്കുക പതിവുള്ളൂ. രോഗം പിടിപെട്ടവരിൽ 60 ശതമാനം പേരും ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ മൃതിയടയും. ഈ ബീജപ്പകർച്ച നാലു വിധത്തിലാകാം:—

1. രോഗിയുടെ മലമോ, ഛർദ്ദിയോ വളപ്പിൽ കൊണ്ടിടുമ്പോൾ അതിൽനിന്നും അണുക്കൾ നിറഞ്ഞ അല്പം അഴുക്ക അടുത്തുള്ള കുളത്തിലോ, കിണററിലോ ഒലിച്ചുചേരുന്നു. രോഗിയുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കുന്നതുമൂലവും ഇതുപോലെ വെള്ളം ബീജമയമായിത്തീരുന്നു. ഈ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ വിഷൂചിക ഉണ്ടാവാനിടയുണ്ടു്.

2. രോഗിയേയോ, രോഗി വിസർജ്ജനം ചെയ്തിട്ടുള്ളതോ, മലം പുരണ്ടതോ ആയ സാധനങ്ങളേയോ, ഒരാൾ തൊടുവാനിടയായെന്നുവെക്കുക. അയാൾ കൈകഴുകാതെ ഭക്ഷണം കഴി

ച്ചാൽ അണുക്കളുംകൂടി ഉദരത്തിലെത്താനും രോഗം പിടിപെടുവാനും ഇടയായേക്കും.

3. ഈച്ച, രോഗിയുടെ മുറിസന്ദൎശിച്ചു രോഗാണുക്കൾ നിറഞ്ഞ അഴുക്കുംകൊണ്ട് മററുള്ളവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുന്നു, രോഗിയുടെ മുറിയിൽനിന്നോ, രോഗിയുടെ വിസൎജ്ജനങ്ങൾ ഇട്ടിട്ടുള്ള സ്ഥലത്തുനിന്നോ കൊണ്ടുവന്ന വിഷബീജങ്ങൾ ആ ഭക്ഷണത്തിൽ ചെലുത്തുന്നു. പ്രസ്തുത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവൎക്കു രോഗം ബാധിച്ചേക്കാം.

4. രോഗത്തിൽനിന്നു രക്ഷ പ്രാപിച്ചാൽ കൂടിയും കുറച്ചു നാളത്തേക്ക് ആയാളുടെ മലത്തിൽ രോഗബീജങ്ങളുണ്ടാവുക ചിലപ്പോൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. രോഗിയിൽനിന്നു രോഗപ്പകൎച്ചയുണ്ടാവുന്നതുപോലെ രോഗം മാറി സൌഖ്യമായെന്നു തോന്നിക്കുന്ന ഇയാളിൽനിന്നു രോഗപ്പകൎച്ചയുണ്ടാവുമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

2 വിഷജ്വരം.

ടൈഫോയിഡ് അല്ലെങ്കിൽ വിഷജ്വരം വിഷൂചികയെപ്പോലത്തന്നെ "ഉടൻ കൊല്ലി"യല്ലെങ്കിലും ഒട്ടുവളരെപ്പേരെ കാലനൂൎക്കയക്കുന്ന ഒരു പകൎച്ചവ്യാധിയാണ്. ഇടവിടാതെയും, കൂടിക്കൂടിയും മൂന്നു നാലാഴ്ച നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന പനി, വിഷ

ജ്വരത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണു്. മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച പനിമൂർഛിച്ചു, പ്രജ്ഞയില്ലാതെയും, കുടൽപൊട്ടി രക്തംവിസർജ്ജിച്ചും, അവസാനം മരണത്തിൽതന്നെ കലാശിക്കുക സാധാരണമാണു്. ചെറുപ്പക്കാരെയാണു് ഈ പനി കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടുള്ളതു്. വളരെ വിദ്യാർത്ഥികളെ ഈ പനി മരണയവനികക്കുള്ളിൽ തള്ളിവിട്ടിട്ടുണ്ടു്.

വിഷജ്വരബാധ ഒരു ദേശത്തിന്റെയോ, പട്ടണത്തിന്റെയോ ശുചീകരണശൂന്യതയുടെ ഒരു മാനദണ്ഡമായി ഗണിക്കുന്നതിൽ തെല്ലും തെറ്റില്ല. മലമൂത്രവിസർജ്ജനകാര്യത്തിലും മലം നിക്ഷേപിക്കുന്ന വിഷയത്തിലും നാം കാണിക്കുന്ന അനാസ്ഥയാണ് വിഷജ്വരത്തിന്റെ വ്യാപ്തിക്കു കാരണം. മലത്തിൽകൂടി പുറത്തേക്കു പോകുന്ന വിഷജ്വരബീജം വീണ്ടും മനുഷ്യന്റെ കുടലിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതു മേല്പറഞ്ഞ അനാസ്ഥ കൊണ്ടല്ലാതെ വരാൻ തരമില്ലല്ലൊ. രോഗാണുക്കൾ കുടലിൽ എത്തിയാൽ ഉദ്ദേശം 20 ദിവസം കഴിയുമ്പോഴാണു ജ്വരം ആരംഭിക്കുന്നതു്. കുടിക്കുവാനുപയോഗിക്കുന്ന ജലാശയങ്ങളുടെ അടുത്തു മലമൂത്രവിസർജ്ജനംചെയ്ക, ഈച്ചക്കു യഥേഷ്ടം വളരുവാൻ വളംവെച്ചുകൊടുക്കുന്ന വിധത്തിൽ മലവിസർജ്ജനംചെയ്ക, വിഷജ്വരരോഗികളുടെ വിസർജ്ജനം വേണ്ടവിധം നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക

എന്നീ കുററങ്ങൾക്കുള്ള ശിക്ഷയാണ് വിഷജ്വരബാധ എന്നുള്ളതിന്നു സംശയമില്ല.

പനി സുഖപ്പെട്ടാലും രോഗാണുക്കൾ മലത്തിൽകൂടി കുറച്ചുകാലത്തേക്കു — ചിലപ്പോൾ ആജീവനാന്തവും — പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കൽ അപൂർവ്വമല്ല. അതിനാൽ ഈ കൂട്ടരിൽനിന്നും — പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അരോഗരെന്നു തോന്നിക്കുന്നവരിൽനിന്നും — രോഗം പകരാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. ടൈഫോയിഡ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവരെ അരിവെപ്പുകാരായി നിയമിക്കുന്നതു സൂക്ഷിച്ചുവേണമെന്ന് ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നു.

3. അർശ്ശസ്സ് അഥവാ രക്താതിസാരം.

കുടൽ പഴുത്തു വ്രണപ്പെട്ടു, മലത്തിൽ ചലവും, രക്തവുമായി പോകുന്ന രോഗമാണ് അർശ്ശസ്സ്. വയററിൽ അതികലശലായ വേദനയും, ചിലപ്പോൾ പനിയും, വിസർജ്ജനം കാര്യമായിട്ടുണ്ടായിട്ടില്ലെങ്കിലും കൂടക്കൂടെ കക്കൂസിൽ പോകേണ്ടിവരുന്നതും മററും ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽകൂടി അകത്തുചെന്നു ചേരുന്ന വിഷബീജങ്ങൾമൂലമാണ് അർശ്ശസ്സുണ്ടാകുന്നതു്. അങ്ങനെ അർശ്ശസ്സിനെയും, വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം എന്നീ ഭയങ്കരരോഗങ്ങളിൽ പെടുത്താം.

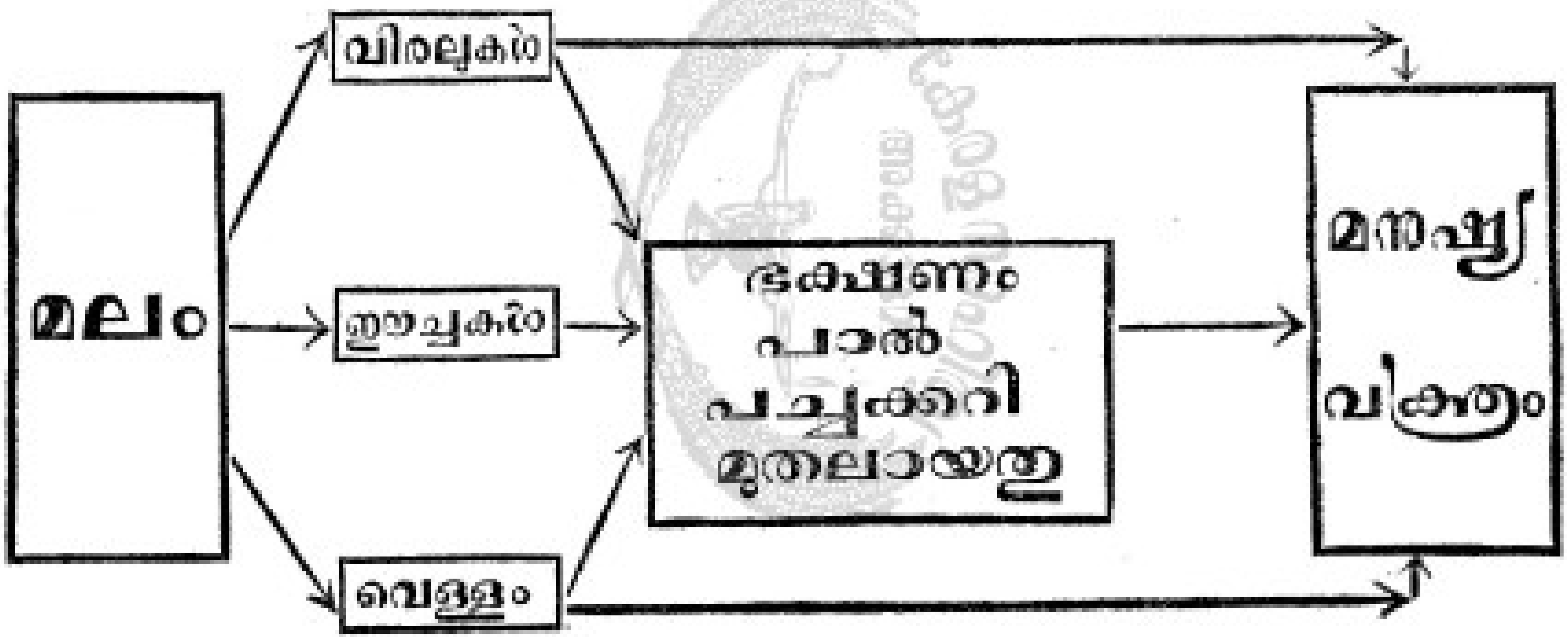
അർശ്ശസ്സു രണ്ടു ജാതിയുണ്ടു്. ഒന്നിൽ മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ സ്പഷ്ടമായും ശക്തിയായും ഉണ്ടാകുന്നു. പനിയും അവശതയും വേഗത്തിലുണ്ടാകുന്നതും ഈ തരം അർശസ്സാണു്. മരണവും ഒട്ടും ദുർല്ലഭമല്ല. രണ്ടാംതരത്തിൽ മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം വളരെ സാവധാനത്തിലാണു പ്രായേണ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക; പക്ഷെ സുഖപ്പെടുവാൻ പ്രയാസമുള്ളതും അവശപ്പെടുത്തുന്നതും മററും ഈ രണ്ടാംതരം അർശ്ശസ്സാണു്. നല്ലപോലെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒട്ടുവളരെ സുഖക്കേടിന്നും അവസാനം മരണത്തിന്നും ഈ രോഗം കാരണമായേക്കാം.

രണ്ടുതരം അർശ്ശസ്സും പകച്ചവ്യാധികളാണെന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. വിഷൂചികയും വിഷജ്വരവും പരക്കുന്ന രീതിയിൽ തന്നെയാണു് അർശ്ശസ്സും പടന്നുപിടിക്കുന്നതു്. ഒന്നാംതരം സാധാരണ കൂടുതലായി കുട്ടികളേയും രണ്ടാംതരം പ്രായംചെന്നവരെയുമാണു ബാധിക്കുക. രണ്ടും ഒന്നിച്ചു് ഒരാളെത്തന്നെ ബാധിച്ചും കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ

വിഷൂചിക, വിഷജ്വരം, അർശ്ശസ്സുമുതലായ കുടൽരോഗങ്ങൾ വ്യാപിക്കുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങൾ

കുടൽരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതെങ്ങിനെ?



ഒരേവിധത്തിലായതുകൊണ്ടു് അവയുടെ നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങൾക്കും ഐകരൂപ്യം ഉണ്ടാകുമല്ലൊ. മനുഷ്യന്റെ നാനാവിസൎജ്ജനങ്ങളിൽകൂടി പുറത്തുവരുന്ന രോഗാണുക്കൾ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽകൂടി വീണ്ടും കുടലിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതുകൊണ്ടാണല്ലൊ ഈ രോഗങ്ങൾ വന്നുവരാകുന്നതു്. നഗ്നമായ ഭാഷയിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ മലദ്വാരവും, വക്ത്രവും തമ്മിൽ ഒരു ബന്ധം സ്ഥാപിതമാകുന്നതിൽനിന്നാണു കുടൽരോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നതു്. ഇതല്ല, അനിയന്ത്രിതമായ വിസൎജ്ജനാചാരങ്ങൾ, അഴുക്കുപുരണ്ട ഹസ്തം, ഭക്ഷണപാനീയസംഭരണത്തിലുള്ള അശ്രദ്ധ എന്നീ കണ്ണികൾ മുറിക്കുന്നതിന്നാണു പ്രസ്തുത രോഗങ്ങളുടെ നിവാരണക്രമങ്ങൾ പ്രഥമവും, പ്രധാനവുമായി ഉദ്യമിക്കേണ്ടതു്. ചുരുക്കിപ്പറയുകയാണെങ്കിൽ മലമൂത്രവിസൎജ്ജനങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുന്നതിന്നു സുരക്ഷിതമായ ഏൎപ്പാടുകൾ ഒന്നുകൊണ്ടുമാത്രം, ഈ രോഗങ്ങൾകൊണ്ടു കൊല്ലംതോറുമുണ്ടാകുന്ന ഭീമമായ ജീവാപായവും സുഖക്കേടുകളും ശൂന്യമായനിലയിൽ കുറയ്ക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാകും. ഇതോടൊപ്പംതന്നെ ശുദ്ധജലം ലഭിക്കുന്നതിന്നു സുരക്ഷിതമായ ഏൎപ്പാടുണ്ടെങ്കിൽ കുടൽരോഗങ്ങളെ നിഷ്പ്രയാസം നിഷ്കാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണു്. മററു നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

1. രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ പ്രാപ്തനായ ഒരു ഡോക്ടരെക്കൊണ്ടു ചികിത്സിപ്പിക്കലാണു് ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടതു്.

2. പകൎച്ചവ്യാധികളായതുകൊണ്ടു വിവരം ആരോഗ്യവകുപ്പുകാരെ ഉടനെ അറിയിക്കുക. അവർ രോഗം പരക്കാതിരിക്കുവാനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ ആരായുകയും രോഗിയുടെ വീട്ടുകാൎക്കുവേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യും.

3. വിഷൂചികയാണെങ്കിൽ ആവിധ രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്ന ആസ്പത്രികളിൽ കിടത്തി ചികിത്സിയ്ക്കുന്നതാണുത്തമം.

4. രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനും രോഗിയുടെ മലമൂത്രവിസൎജ്ജനങ്ങളിലുള്ള വിഷാണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിനും രോഗിയുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ മററാരും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഏൎപ്പാടുകൾ ചെയ്യുക. അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങൾ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ തിളച്ചവെള്ളംകൊണ്ടു് അണുക്കളെ കൊല്ലുവാൻ സാധിക്കും.

5. രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരും വീട്ടുകാരും കൈ ചൂടുവെള്ളത്തിലോ, സോപ്പുകൊണ്ടോ കഴുകിയതിനുശേഷം മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ.

6. ചൂടോടുകൂടിയേ ആഹാരം ഭക്ഷിക്കാവൂ. വെള്ളം, തിളപ്പിച്ചാററിയതേ കുടിക്കാവൂ. ഉഴച്ചു

വന്നിരിക്കുവാൻ ഇടംകൊടുക്കാതെ ഭക്ഷണം എപ്പോഴും മൂടിവെച്ചിരിക്കണം.

7. പകൎച്ചവ്യാധികൾ പടൎന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്നസമയത്തു് ഈച്ചയുടെ ശല്യം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള ഉപായങ്ങൾ എടുക്കണം.

8. വിഷൂചിക നടപ്പുള്ളപ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും, വയറിളക്കുകയോ, അധികം പാകംചെന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുകയോ, അങ്ങാടിയിൽനിന്നും മധുരപലഹാരങ്ങൾ വാങ്ങിത്തിന്നുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.

9. ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യുന്ന വേലക്കാർ സദാ ശുചിയായിരിക്കണം; ഇക്കാൎയ്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവെക്കുക.

10. വിഷൂചികയും, വിഷജ്വരവും വരാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള "കുത്തിവെയ്പ്" നടത്തിക്കുക. ഈ ഉപായംകൊണ്ടു 6 മാസത്തേയ്ക്കു വിഷൂചികയും ഒരു കൊല്ലത്തേയ്ക്കു വിഷജ്വരവും ബാധിയ്ക്കുകയില്ല. ഒരു പക്ഷേ ബാധിച്ചാൽതന്നെ അതു് അപായകരമായിപ്പരിണമിക്കുകയുമില്ല.

രണ്ടാം അദ്ധ്യായം

ജലദോഷം: ക്ഷയരോഗം.

1. ജലദോഷം (നീർ ഇളക്കം.)

അപായകരമല്ലെങ്കിലും സാംക്രമികരോഗങ്ങളിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം ജലദോഷത്തിന്നാണെന്നു പറയാതെ കഴികയില്ല. ഇതു പെട്ടെന്നും എളുപ്പത്തിലും പകരുന്ന ഒരു രോഗം വേറെ അധികമില്ല. ശ്വാസസരണിയുടെ ഉപരിഭാഗങ്ങളിൽ ചില അണുക്കൾ കയറിക്കൂടുന്നതുകൊണ്ടാണു ജലദോഷമുണ്ടാകുന്നതെന്നു വിശ്വസിക്കുവാൻ ധാരാളം കാരണം ഉണ്ടെങ്കിലും ഈ അണുക്കളുടെ യഥാർത്ഥരൂപം ഇനിയും അജ്ഞാതമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു്. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽക്കൂടിയാണു് ഈ അണുക്കൾ ശ്വാസമാർഗ്ഗത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതെന്നതിന്നു സംശയമില്ല.

തുടരെത്തുടരെ തുമ്മുക, മൂക്കിൽനിന്നും വെള്ളം ഒലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക, ശരീരത്തിന്നു പൊതുവെ ക്ഷീണം തോന്നുക, രുചിയില്ലാതാവുക, അല്പം പനി തോന്നുക, ചുമയുണ്ടാവുക, ഇത്യാദികളാണു് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെന്നു് ഏവൎക്കും അറിയാവുന്ന സംഗതിയാണു്.

തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും ഉറക്കെ സംസാരിക്കുമ്പോൾകൂടിയും ജലദോഷരോഗി അനേകലക്ഷം മൈക്രോബുകളെ അംബുകണസമൂഹത്തിൽകൂടി പുറത്തേക്കു വമിക്കുന്നു. ബീജപങ്കിലമായ ഈ അംബുകണങ്ങളെ രോഗിയുടെ അടുത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആരും ശ്വസിക്കുക കാരണമാണു രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടാകുന്നതു്. സിനിമാഹാളുകളിൽനിന്നും മററു ജനനിബിഡമായ സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും, കാററും വെളിച്ചവും കടക്കാത്ത മുറികളിൽനിന്നും ഈ രോഗം എത്ര എളുപ്പത്തിൽ പകരുവാൻ സാധിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ജലദോഷം സാധാരണ അപകടത്തിൽ കലാശിക്കാറില്ലെങ്കിലും "നീർക്കോലി കടിച്ചാൽ അത്താഴം മുടങ്ങുന്നതു" പോലെ ദേഹത്തിനു് ഒരു "വല്ലായ്മ"യുണ്ടാകുവാൻ മാത്രമേ അതിനു സാധിക്കുകയുള്ളു. ജലദോഷത്തിനു മരുന്നൊന്നുമില്ലെന്നാണു വെപ്പു്. "ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ ജലദോഷം 14 ദിവസം നീണ്ടുനില്ക്കും; ചികിത്സിച്ചുവെങ്കിൽ ഒരു "പക്ഷം"കൊണ്ടു മാറും" എന്നു് ഒരു സരസൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്!

തനി ജലദോഷം ആപൽക്കരമല്ലെങ്കിലും ചില സമയങ്ങളിൽ അതു് അപായകരമായ ചില രോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിച്ചേക്കാം. ഇൻഫ്ളുവൻസാ, ന്യൂമോണിയ എന്നീ രോഗങ്ങൾ ജലദോഷത്തിന്റെ ഭയങ്കര ഭവിഷ്യത്തുക്കളായി കണക്കാക്കാ

ക്കാവുന്നതാണു്. ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ഭൂമണ്ഡലമാകെ പടൎന്നുപിടിച്ചതും ഒട്ടുവളരെ ആളുകളെ കൊന്നതുമായ ഒരു രോഗമാണു് ഇൻഫ്ളുവൻസാ.

2. ക്ഷയരോഗം.

"ക്ഷയം" എന്ന പദത്തിൽനിന്നുതന്നെ ഈ രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം ഏറെക്കുറെ മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ. ഈ രോഗം ലോകത്തു് എവിടെയും ഉണ്ടു്. ജനിക്കുന്ന ഏഴു പേരിൽ ഒരാൾ ക്ഷയംകൊണ്ടാണു മരിക്കുന്നതെന്നും ദിവസത്തിൽ ഓരോ നിമിഷത്തിലും ഒരു ക്ഷയരോഗിവീതം മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും പറയുമ്പോൾ ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയും ഗൌരവവും ഏതാണ്ടു് വ്യക്തമാകുമല്ലോ. മദിരാശിസംസ്ഥാനത്തിൽ കൊല്ലന്തോറും 60,000 പേർ ഈ രോഗത്താൽ മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും 2,50,000 പേരെ ഈ രോഗം കലശലായി ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ക്ഷയരോഗം എന്നു സാമാന്യമായി പറയുന്നതു്, രോഗാണുക്കൾ ശ്വാസകോശത്തെ ആക്രമിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണു്. പക്ഷെ ഈ രോഗബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിന്റെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും പിടികൂടും. എല്ലു്, കുടലു്, കഴല എന്നീ ഭാഗങ്ങൾക്കും ക്ഷയരോഗം പിടിപെടാറുണ്ടു്. പക്ഷെ ശ്വാസകോശങ്ങളെയാണു സാധാ

തന്നെ കൂടുതൽ ബാധിച്ചുകാണുന്നതു്. അതിനാൽ ആ "ക്ഷയ"ത്തെയാണു് ഈ പാഠത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

രോഗം ശ്വാസകോശത്തിൽ അണുക്കൾ കയറിക്കൂടുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നുവെന്നു സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. ഈ അണുക്കളുടെ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടു് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ പഴുത്തു ദ്രവിച്ചു വേർപെടുന്നു. ഈ ദ്രവിച്ച അംശങ്ങളാണു രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ കഫമായി പുറത്തേയ്ക്കു തുപ്പുന്നതു്. അതിനാൽ കഫത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞിരിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. കൂടാതെ, രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും, തുപ്പുമ്പോഴും ഉറക്കെ സംസാരിക്കുമ്പോഴും ജലബിന്ദുക്കളിൽക്കൂടി രോഗാണുക്കൾ ബഹിർഗ്ഗമിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പുറത്തേക്കു വരുന്ന അണുക്കൾ വായുവിൽ ലയിക്കുകയും ആ വായു ശ്വസിക്കുന്നവൻ രോഗാണുക്കളെ അവന്റെ ശ്വാസകോശത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കഫം നിലത്തുവീണു് ഉണങ്ങി പൊടിയിൽ ലയിക്കുകയും ആ പൊടി കാറ്റുകൊണ്ടോ, നിലം അടിക്കുമ്പോഴോ പൊങ്ങിപ്പറന്നു വായുവിൽ ലയിക്കുകയും ആ വായു ശ്വസിക്കുന്നവനെ രോഗാണുക്കൾ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെയാണു രോഗം പകരുന്നതു്. ഇത്രയും പറഞ്ഞതിൽനിന്നു രോഗിയുമായി അടുത്തുപെരുമാറു

ന്നതും, രോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതും, വെളിച്ചവും കാററും കടക്കാത്ത മുറിയിൽ രോഗിയെ കിടത്തുന്നതും, രോഗിയുടെ മുറി അടിച്ചുവാരുമ്പോൾ പൊടിപറപ്പിക്കുന്നതും, കണ്ടേടത്തെല്ലാം തുപ്പുവാൻ രോഗിയെ അനുവദിക്കുന്നതും ആപൽക്കരമാണെന്നു സിദ്ധമാകുന്നുണ്ടല്ലൊ.

"ക്ഷയം" എന്ന പദം രോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണം സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ രോഗം ദീർഘിച്ചതിന്റെ ശേഷം മാത്രമാണു് സ്പഷ്ടമാകുന്നതു്. വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, ചുമ, ചോരതുപ്പൽ, വൈകുന്നേരം അല്പം കാച്ചിൽ(പനി), ഇവയാണു ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ പ്രത്യക്ഷലക്ഷണങ്ങൾ. പനിയാണു് അതിന്റെ വളർച്ചയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതു്. ചുമയും അതോടൊപ്പംതന്നെ വർദ്ധിച്ചുവരും. ചുമയ്ക്കുന്ന രോഗികളെയാണു പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു്. അവരാണു രോഗം പരത്തുന്നതു്.

രോഗനിവാരണോപായങ്ങൾ.

രോഗാണുക്കളുടെ ആക്രമണംകൊണ്ടാണു രോഗമുണ്ടായിത്തീരുന്നതെങ്കിലും ശരീരസ്ഥിതി ഈ രോഗത്തെസംബന്ധിച്ചേടത്തോളം വളരെ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നുണ്ടു്. ചെടിക്കു വിത്തു് ആവശ്യമാണു്; പക്ഷെ വിത്തുമുളച്ചു വളരണമെങ്കിൽ നല്ല മണ്ണു കൂടാതെ കഴികയില്ലല്ലൊ. ഫലപുഷ്ടിയുള്ള രാജ്യങ്ങളിലും ജനങ്ങളുടെ സാ

മ്പത്തികസ്ഥിതി മോശമല്ലാത്ത ദേശങ്ങളിലും ക്ഷയരോഗത്തിന്നു വലിയ വ്യാപ്തികാണാത്തതിന്റെ രഹസ്യം ഇതാണു്. പോഷകാംശം നിറഞ്ഞതും സമീകൃതവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരെ ഈ രോഗത്തിന്നു് എളുപ്പം അടിപ്പെടുത്തുവാൻ കഴികയില്ല. അതിനാൽ ജനങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതിയും ജീവിതരീതിയും നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കയാണു ക്ഷയരോഗനിവാരണശ്രമങ്ങളിൽ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ കർത്തവ്യം.

താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം:—

1. രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ ഒരു ഡോക്ടരെക്കൊണ്ടു പരിശോധിപ്പിക്കണം. നാലു് ആഴ്ചകൊണ്ടു മാറാത്ത ചുമ ഒട്ടുംതന്നെ നിസ്സാരമായി പരിഗണിക്കരുതു്;

2. വായു സഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളിൽ ഉറങ്ങുകയോ, കാററും വെളിച്ചവും കടക്കാത്ത പ്രവൃത്തിസ്ഥലങ്ങളിൽ ജോലിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്;

3. അമിതമായ സുരാപാനമോ, ദേഹത്തെ അത്യധികം ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന ജോലിയോ അരുതു്;

4. ക്ഷയരോഗിയുമായി അടുത്തു പെരുമാറുകയോ, രോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യരുതു്;

5. രോഗിയെ സമർത്ഥനായ ഒരു ഡോക്ടരെക്കൊണ്ടു ചികിത്സിപ്പിക്കുക. വേണ്ടിവന്നാൽ ക്ഷയരോഗികൾക്കു പ്രത്യേകമായുള്ള ആസ്പത്രികളിലോ സാനിറ്റോറിയങ്ങളിലോ കിടത്തി ചികിത്സിപ്പിക്കണം.

6. രോഗിയുടെ കഫം നശിപ്പിച്ചു കളയണം. തുപ്പുന്നതിന്നു അണുനാശകദ്രവ്യം ഒഴിച്ചിട്ടുള്ള പാത്രങ്ങൾ വെക്കുകയോ, ഉപയോഗമില്ലാത്ത ശീലകളിൽ കഫം കലർത്തി ശീലകൾ കത്തിച്ചു കളയുകയോ ചെയ്യണം.

7. പൊടി ശേഖരിക്കാതിരിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചു രോഗികൾ കിടക്കുന്ന മുറികൾ അടിച്ചുവാരുമ്പോൾ പൊടി പറപ്പിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. മുറി വെടിപ്പാക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളെ മുറിയിൽ കടത്താതെ നോക്കണം.

8. പാൽ, നെയ്യ്, മുട്ട, പച്ചിലക്കറികൾ മുതലായ പോഷകാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. കുട്ടികൾക്കു ദിവസവും പാൽ മുടങ്ങാതെ കൊടുക്കുന്നതു വളരെ ആവശ്യമാണു്.

9. മിതമായ വ്യായാമം, ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കൽ, വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറിയിൽ ഉറങ്ങൽ, നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ ഇവ ക്ഷയരോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിനു പററിയ ഉപായങ്ങളാണു്.

10. ഏതാണ്ടു ഗോവസൂരിപ്രയോഗത്തിന്റെ രീതിയിൽ ഒരു "കുത്തിവെപ്പു" നിവാരണോപായം ഇപ്പോൾ ക്ഷയരോഗത്തിനും പ്രയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. "ബി സി. ജി." വാക്സിനേഷൻ എന്ന പേരിലാണു് ഇതറിയപ്പെടുന്നതു്. ഇതു വിജയകരമായിക്കാണുന്നുമുണ്ടു്.

മൂന്നാം അദ്ധ്യായം

വസൂരി: നിർമ്മോളൻ.

1. വസൂരി.

മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന ഭയങ്കര രോഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണു വസൂരി. ഇതുമൂലമുണ്ടായിട്ടുള്ള മരണം സീമാതീതമാകുന്നു. ഇന്ത്യ, വസൂരിയുടെ ഒരു കേന്ദ്രമാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. പതിനെട്ടാം നൂററാണ്ടിൽ ഒന്നരക്കോടി ജനങ്ങൾ പാശ്ചാത്യദേശങ്ങളിൽ വസൂരിമൂലം മരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. തന്റെ ശിശു വസൂരിരോഗം വന്നു രക്ഷ പ്രാപിച്ചല്ലാതെ ചൈനയിലെ ഒരു മാതാവും, ആ കുട്ടിയെ സ്വസന്താനഗണത്തിൽ വകവെച്ചിരുന്നില്ലത്രെ!

മരണത്തിനുപുറമെ, അംഗഭംഗവും, വൈരൂപ്യവും വരുത്തുന്ന മററു രോഗങ്ങൾ വസൂരിയെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ കുറവാണു്. ഇന്ത്യയിൽ അന്ധന്മാരുടെ സംഖ്യ വർദ്ധിക്കുവാൻ പ്രധാന കാരണം വസൂരിയാണെന്നാണു ചിലരുടെ പക്ഷം.

വസൂരിക്കു മററു സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കില്ലാത്ത ചില പ്രത്യേക വിശേഷതകളുണ്ടു്. (അതിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള കെട്ടുകഥകൾക്കും അന്ധവി

ഒപാസങ്ങൾക്കും കണക്കില്ല.) ശരീരം സാമാന്യം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ



ശുചിയായി കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ പലതും പിടിപെടാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടാം. പക്ഷെ, വസൂരി ആരേയും പിടിപെടും; അതിന്നു വൃത്തിയുള്ളവനെന്നോ, വൃത്തിയില്ലാത്തവനെന്നോ, നികൃഷ്ടനെന്നോ, ഉൽകൃഷ്ടനെന്നോ ഉള്ള ഭേദം

ഇല്ല. ഈ രോഗം വായുവിൽകൂടി പകരുമെന്നുള്ളതാണു് ഇതിന്നു പ്രധാനകാരണം. രോഗിയുടെ പുരകളിൽ എന്നല്ലാ രോഗിയുടെ എല്ലാ വിസർജ്ജനങ്ങളിലും, അവൻ ഉച്ഛ്വസിക്കുന്ന വായുവിലുംകൂടി രോഗാണുക്കളുണ്ടാകും.

രോഗിയെ സ്പർശിക്കുന്നതുകൊണ്ടും രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ, പായ, കിടക്ക, പാത്രങ്ങൾ ഇവയോടു സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടും, കുരുക്കൾ ഉണങ്ങി പൊററയടർന്നു പാറി ദേഹത്തിൽ പററുന്നതുകൊണ്ടും രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു. രോഗിയുടെ വിസർജ്ജനങ്ങൾ ഏതു പ്രകാരേണയും ദേഹത്തിൽ വന്നു ചേർന്നാൽ രോഗം പകർന്നേക്കും. ഈച്ചകളും ഈ രോഗത്തെ പരത്തുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ടു്.

രോഗാണുക്കൾ പകർന്നു 14 ദിവസം കഴിയുമ്പോഴാണു രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു്. പനി, കഠിനമായ തലവേദന, നട്ടുവേദന, ഛർദ്ദി, കണ്ണുചുവപ്പു് ഇവയാണു് ആദ്യമുണ്ടാകുന്നതു്. പനി ഇടങ്ങി മൂന്നാംദിവസം നെററി, കണങ്കാൽ, മുഖം, കൈക്കുഴ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ ആദ്യവും പിന്നീടു ദേഹമാസകലവും ചെറിയ കുരുക്കൾ പൊന്തിവരുന്നു. ഈ കുരുക്കളിൽ വെള്ളംവെച്ചു പിന്നീടു് പഴുത്തു് അവസാനം ചലംവററി പൊററ കെട്ടുന്നു. പൊ

ഴിഞ്ഞുപോകുന്ന ഈ പൊററ കാററത്തുപറന്നു രോഗം പരത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പൊററ അടൎന്നുപോകുമ്പോഴാണു വസൂരിയുണ്ടായവരുടെ മുഖത്തും മററും വടുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നതു്. കഠിനമായ വസൂരിയിൽ കുരുക്കൾ വെവ്വേറെ തിരിച്ചറിയുവാൻ പാടില്ലാതെയും, രക്തം പൊട്ടിയൊലിച്ചും, ശരീരം കരുനീലിച്ചും വന്നേയ്ക്കും. ഇത്തരം രോഗം മിക്കവാറും മരണത്തിലാണു കലാശിക്കുക.

നിവാരണോപായങ്ങൾ.

1. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം (വസൂരി കുത്തിവെക്കൽ)കൊണ്ടു വസൂരിയിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടാമെന്നുള്ളതു് ഒരു പച്ചപ്പരമാൎത്ഥം മാത്രമാണു്. കുത്തിവെക്കൽ നിർബ്ബന്ധമാക്കിയിട്ടുള്ള പാശ്ചാത്യപൌരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിലെ വസൂരിക്കണക്കു് ഇതിന്നു നിസ്സംശയമായ തെളിവുമാണു്.

1796-ൽ എഡ്‌വേർഡ്‌ ജന്നർ എന്ന ഒരു ഡോക്ടരാണു് ഈ വിദ്യ ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ചതു്. വസൂരി ഒരിക്കലുണ്ടായവൎക്കു വളരെ അപൂർവ്വമായേ രണ്ടാമതും വസൂരിയുണ്ടാകയുള്ളു. ഈ തത്വത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണു ഗോവസൂരി പ്രയോഗം ചെയ്യുന്നതു്. ചെറിയതും നിസ്സാരമായതുമായ ഒരു തോതിൽ വസൂരി ഉണ്ടാക്കുകയാണു കുത്തിവെക്കൽകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതു്. അതിനാൽ കുത്തിവെച്ചതു പഴുക്കാതെ

അതുകൊണ്ടുദ്ദേശിച്ചഫലം ഉണ്ടാകയില്ല. ആദ്യം കുത്തിവെക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ സാധാരണ പഴുക്കാറുള്ളു. ഒരു പ്രാവശ്യം കുത്തിവെച്ചാൽ അതിന്റെ ഫലം കുറഞ്ഞതു 3 കൊല്ലം നീണ്ടുനില്ക്കും. പലപ്പോഴും അതിലധികവും ചിലപ്പോൾ ആജീവനാന്തവും ആ സംരക്ഷണശക്തി നീണ്ടുനില്ക്കും. ആദ്യത്തേതിന്നുശേഷം പിന്നീടു കുത്തിവെക്കുമ്പോൾ പഴുക്കാതിരിക്കുന്നതിന്റെ രഹസ്യം അതാണു്. സംരക്ഷണശക്തി നിലവിലുള്ളപ്പോൾ പൂൎണ്ണമായി പഴുക്കുകയില്ല. കുത്തിവെച്ച "വടു" അല്പം തടിച്ചു ചുവന്നു രണ്ടുമൂന്നു ദിവസം കൊണ്ടു പാടെ മാഞ്ഞുപോകും. നേരെമറിച്ചു് ആദ്യമായി കുത്തിവെച്ചു പഴുക്കുമ്പോൾ വ്രണം പന്ത്രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞാലെ മാറുകയുള്ളു. കുത്തിവെച്ചതിന്നുശേഷം രണ്ടാഴ്ച കൊണ്ടേ വസൂരിയെ തടുക്കുവാനുള്ള പൂൎണ്ണശക്തി ശരീരത്തിന്നു സിദ്ധിക്കുകയുള്ളു. ശരിയായി കുത്തിവെച്ചവരിൽ 90 ശതമാനംപേൎക്കും വസൂരി ഉണ്ടാവുകയില്ല. ബാക്കിയുള്ളവൎക്കു രോഗം പിടിപെട്ടാൽ തന്നെ അത്ര സാരമാകുകയും ഇല്ല.

ഒരു ശിശു ജനിച്ചാൽ ആറുമാസത്തിന്നകം കുത്തിവെപ്പിച്ചുകൊള്ളേണമെന്നു സൎക്കാർ നിയമമുണ്ടു്. അങ്ങനെ ചെയ്യില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ രക്ഷകൎത്താക്കന്മാർ ശിക്ഷാൎഹന്മാരാകും.

2. രോഗശുശ്രൂഷ:—രോഗിയെ ഒരു പ്രത്യേക വീട്ടിലോ, വീട്ടിലെ ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിലോ, അതിന്നായുള്ള പ്രത്യേക ആസ്പത്രിയിലോ കിടത്തി ശുശ്രൂഷിക്കണം. രോഗിയെ നോക്കുന്നതിന്നു കഴിയുന്നതും വസൂരിവന്നവരെത്തന്നെ ഏൎപ്പെടുത്തണം. കള്ളുകുടിയന്മാരുടെ പക്കൽ രോഗിയെ ഏല്പിക്കരുതു്. ഏതായാലും, ശരിക്കു കുത്തിവെക്കാത്തവരെ ശുശ്രൂഷകന്മാരായി നിയമിക്കുകയോ രോഗിയെ കാണാൻ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്. രോഗിയുടെ വിസൎജ്ജനങ്ങളും കുരുക്കളുടെ പൊററകളും രോഗനാശകദ്രവ്യങ്ങളിലിട്ടോ കീറത്തുണിയിലിട്ടു കത്തിച്ചോ കളയണം. രോഗി സുഖമായി കുളിച്ചാൽ അയാൾ കിടന്ന മുറി, ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകുകയോ, ഫോർമലിൻ തെളിച്ചു കഴുകുകയോ വേണം. രോഗി ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങളും, പുസ്തകങ്ങളും, വസ്ത്രങ്ങളും മററും ഇതുപോലെതന്നെ ശുദ്ധിചെയ്യണം.

3. വസൂരിരോഗമുണ്ടായാൽ ഉടനെ ആ സംഗതി ആരോഗ്യവകുപ്പുകാരെ അറിയിക്കണം. അവർ വന്നു രോഗം പരക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നു വീട്ടിലുള്ളവരെയെല്ലാം കുത്തിവെക്കുകയും മററു നിവാരണോപായങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യും.

2. നീർപോളൻ.

വസൂരിയും നീർപൊളനും കാഴ്ചയിൽ സാമ്യമുള്ള രോഗങ്ങളാണെങ്കിലും, ഉത്ഭവം, വ്യാപ്തി,

സംക്രമണശക്തി, നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ, പരിണാമം എന്നീ സംഗതികളിൽ അവയ്ക്കു വളരെ അന്തരമുണ്ട്. കഠിനമായ നീർപ്പോളനും, നിസ്സാരമായ വസൂരിയും അന്യോന്യം മാറിത്തോന്നിപ്പോകുന്നതു സാധാരണമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പലതുമുണ്ടെങ്കിലും, പ്രഥമദൃഷ്ടിയിൽ ഈ രണ്ടു രോഗങ്ങളും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ചില വ്യത്യസ്തസംഗതികൾ താഴെ വിവരിക്കാം:—

1. നീർപ്പോളൻ പ്രായേണ കുട്ടികളെയാണു ബാധിക്കാറ്. പ്രായംചെന്നവരെ ബാധിച്ചുകൂടെന്നില്ല. വസൂരി ശിശുക്കളെയും വയസ്സന്മാരേയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കും.

2. നീർപ്പോളൻ സാധാരണ ഒരുദിവസത്തെ പനിക്കുശേഷം (ചിലപ്പോൾ വലിയ പനി കൂടാതെയും) പൊന്തിവരും. വസൂരിയാകട്ടെ സാധാരണ 3 ദിവസത്തെ പനിക്കുശേഷമാണു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. കലശലായ തലവേദനയും, നടുവേദനയും വസൂരിയുടെ മുൻഗാമികളാകുന്നു.

3. നീർപ്പോളന്റെ കുരുക്കൾ കൂട്ടംകൂട്ടമായും പലപ്രാവശ്യമായുമാണു പൊന്തുക. തന്നിമിത്തം ഒരു നീർപ്പോളരോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽ പല വലുപ്പത്തിലും പല വളർച്ചയിലും കുരുക്കൾ കാണാം. നേരെമറിച്ച്, വസൂരിയുടെ കുരുക്കൾ ഒന്നിച്ച്,

പെട്ടെന്നു് ഒരു കൂട്ടംമാത്രമായുമാണു പൊന്തുന്നതു്. എല്ലാ കുരുക്കളും ഏതാണ്ടു് ഒരു വലുപ്പത്തിലും ഒരേ വളൎച്ചയിലും ആയിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

4. നീർപോളന്റെ കുരുക്കൾ തീ പൊള്ളിയാലോ തിളച്ചവെള്ളം വീണാലോ ഉണ്ടാകുന്ന വിധത്തിലുള്ളതായിരിക്കും. വസൂരിയുടേതു ചൎമ്മത്തിന്റെ അടിയിൽനിന്നും ഉന്തിത്തള്ളി പുറത്തേക്കുവരുന്നതുപോലെയും തടവിനോക്കിയാൽ വളരെ കട്ടിയുള്ളതുപോലെയും തോന്നിക്കും.

5. നീർപോളങ്ങളെല്ലാം ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസങ്ങൾകൊണ്ടു സാധാരണ മൂപ്പെത്തുന്നവയാണു്. വസൂരിക്കുരുക്കളാകട്ടെ മൂപ്പെത്തുവാൻ പത്തുദിവസം എടുക്കും.

6. മാറിലും, പുറത്തും പിന്നീടു മുഖത്തുമാണു നീർപോളൻ പൊന്തുന്നതു്. കൈകാലുകളിൽ പ്രായേണ കുരുക്കളുണ്ടാകയില്ല. കക്ഷത്തിലും ഒടിയിലും കുരുക്കളുണ്ടായേക്കാം. വസൂരി ആദ്യം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു കൈകാലുകളിലും മുഖത്തുമാകുന്നു. കക്ഷത്തിലും ഒടിയിലും കുരുക്കളുണ്ടായിരിക്കയില്ല. ഉള്ളംകൈയിലും കാലടികളിലും കുരുക്കളുണ്ടായേക്കാം.

7. നീർപോളൻ രോഗിയെ വിവശനാക്കിത്തീർക്കയില്ല. വസൂരി അങ്ങനെയല്ല. നീർപോളൻ അല്പദിവസംകൊണ്ടു സുഖപ്പെടും. വസൂരി

സുഖപ്പെടാൻ വളരെ ദിവസങ്ങൾ പിടിക്കും.

8. നീർപോളൻ വസൂരി കുത്തിവെച്ചവൎക്കും അല്ലാത്തവൎക്കും ഒരുപോലെ ബാധിക്കും. വസൂരിയുണ്ടായവൎക്കുകൂടി നീർപോളൻ ഉണ്ടായെന്നുവരാം. പക്ഷെ ശരിയായി കുത്തിവെച്ചവൎക്കു വസൂരി ഉണ്ടാവുകയില്ല.

9. നീർപോളൻമൂലം സാധാരണ മരണമുണ്ടാവുകയില്ല. വസൂരി ആളുകളെ കൊല്ലും.

10. നീർപോളന്റെ സംക്രമണശക്തി (പകൎച്ചശക്തി) വസൂരിയെക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണു്. തന്നിമിത്തം നീർപോളൻ വീട്ടിലെ ഒരാൾക്കുണ്ടായാൽ അതു് ആ വീട്ടിലുള്ള മിക്കവരേയും ബാധിക്കും. ഇതുകൊണ്ടാണു സ്കൂളിലും മറ്റും ഇതു കാട്ടുതീ പോലെ പടൎന്നുപിടിക്കുന്നതു്.

രോഗനിവാരണം.

രോഗം ബാധിച്ചാൽ വസൂരിയെപ്പോലെ തന്നെ 14 ദിവസം കഴിഞ്ഞാലേ കുരുക്കൾ പൊന്തുകയുള്ളു. വസൂരിയെപ്പോലെ അത്ര എളുപ്പത്തിൽ ഈ രോഗം തടുപ്പാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. ഗോവസൂരി പ്രയോഗംകൊണ്ടു പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടാണു കുത്തിവെച്ചവൎക്കും, വസൂരിയുണ്ടായവൎക്കും നീർപോളൻ ഉണ്ടാകുന്നതു്. രോഗിയുമായി അടുത്തു പെരുമാറാതിരിക്കുക, രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും അതുപോലെ രോഗാണു

ഷറം കലരുവാനിടയുള്ള മററു സാമഗ്രികളും അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങളിൽ മുക്കുകയോ, വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിക്കുകയോ വെയിലത്തിട്ടു് ഉണക്കുകയോ ചെയ്യണം. രോഗി കിടന്നമുറിയിൽ ഫോർമലിൻ തളിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്. സ്കൂൾവിദ്യാൎത്ഥികളെ ആദ്യത്തെ കുളി കഴിഞ്ഞു് ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞതിനുശേഷമേ പഠിപ്പിക്കുവാൻ അയക്കാവൂ. രോഗം ഉണ്ടായാൽ ഉടനെ ആരോഗ്യവകുപ്പുകാരെ അറിയിക്കുന്നതു രോഗം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്നും രോഗനിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങളാരായുന്നതിന്നും സഹായകമാകും.

നാലാം അദ്ധ്യായം

പ്ലേഗ്—മലമ്പനി.

1. പ്ലേഗു്.

പ്ലേഗു് ഏററവും ഭയങ്കരമായ ഒരു പകൎച്ച വ്യാധിയാകുന്നു. അതു പ്രധാനമായി എലികളെയാണു ബാധിക്കുന്നതു്. എലിയുടെ ദേഹത്തിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ഒരുതരം ചെള്ളാണു് ഈ രോഗം മനുഷ്യരിൽ വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതു്. എലികൾ ചത്തുവീഴുന്നതു പ്ലേഗു ബാധയുടെ പ്രാരംഭലക്ഷണമാണു്. ഒരു പ്രദേശത്തു് ആദ്യമായി പ്ലേഗുണ്ടാകുന്നതിനുമുമ്പു് എലിവീഴ്ച ഇല്ലാതിരിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടാണു് എലികൾ ചത്തുവീണാൽ ഉടനെ അധികൃതന്മാരെ അറിയിക്കേണമെന്നു ജനങ്ങളോടുപദേശിക്കുന്നതു്. എലികൾ ചത്തുവീഴുന്നതു് ഒരപായസൂചനയായി കരുതേണ്ടതാണു്. ഈ അവസരത്തിൽ തക്ക നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങൾ ചെയ്താൽ ഈ ഭയങ്കരവ്യാധി മനുഷ്യരെ പിടികൂടാതെ കഴിക്കാം.

എലിയുടെ ഉടലിലുള്ള പ്രസ്തുതചെള്ളു്, പ്ലേഗുരോഗാണുക്കൾ കലൎന്ന എലിയുടെ രക്തം കുടിച്ചാണു ജീവിക്കുന്നതു്. പ്ലേഗുബാധിതനായ എലി, കാലതാമസം കൂടാതെ ചാകുന്നു. ചത്തു

കഴിഞ്ഞാൽ അതിന്റെ മേലുള്ള ചെള്ളുകൾ മററെ
ലികളുടെമേൽ കടന്നുകൂടുന്നു. ഈ ചെള്ളുകൾ
കടിക്കുകമൂലം ഈ എലികൾക്കും രോഗം ബാധി
ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണു് എലികളുടെ ഇടയിൽ
പ്ലേഗു പരക്കുന്നതു്. ചത്ത എലികളുടെ മേലുള്ള
ചെള്ളുകൾ ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യരെ കടിക്കുക
മൂലം പ്ലേഗു മനുഷ്യർക്കും പിടികൂടുന്നു. ഇത്രയും
പറഞ്ഞതുകൊണ്ടു പ്ലേഗുബാധയിൽ എലിക്കും
ചെള്ളിന്നും ഉള്ള മുഖ്യസ്ഥാനങ്ങൾ എന്താണു്
എന്നു സ്പഷ്ടമാകുമല്ലൊ.

പ്ലേഗു ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ഒരാളിൽനിന്നും
നേരിട്ടു മററാരാൾക്കു് എലിച്ചെള്ളിന്റെ സ
ഹായം കൂടാതെ സാധാരണ രോഗം പരക്കുന്ന
തല്ല. പക്ഷെ ചില രോഗികളുടെ ശ്വാസകോ
ശത്തിൽ പ്ലേഗാണുക്കൾ ചെന്നു മുറവുകമൂലം
അവർ ശ്വാസം കഴിക്കുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും
അനേകസഹസ്രം രോഗാണുക്കൾ പുറത്തേക്കു
വമിക്കപ്പെടുകയും പരിസരങ്ങളിലുള്ളവർക്കു രോഗം
ബാധിക്കുകയുംചെയ്യും. ഇതു പ്ലേഗിന്റെ ഏററ
വും ആപൽകരമായ ഒരു രൂപമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ
വളരെ അപൂർവ്വമായിട്ടേ കണ്ടുവരുന്നുള്ളു.

പ്ലേഗു ബാധിക്കുമ്പോൾ കഠിനമായ പനിയും
കഴലവീക്കവും അപൂർവ്വം ചിലപ്പോൾ ശ്വാസം
മുട്ടൽ, ചുമ, നെഞ്ചുവേദന എന്നിവയും ഉണ്ടാകും.
രോഗം അതിവേഗത്തിൽ മൂർഛിച്ചു പ്രായേണ

മരണമായി പരിണമിക്കുന്നു. പ്ലേഗിന്റെ കാരണം "ബാസിലസ് പെസ്റ്റിസ്" എന്നു പറയുന്ന ഒരുതരം അതിസൂക്ഷ്മമായ അണുക്കളാകുന്നു. ഇവ രോഗിയുടെ രക്തത്തിലും അന്തരവയവങ്ങളിലും, തുപ്പൽ മുതലായ വിസർജ്ജ്യങ്ങളിലും ഉണ്ടാകും. ചൂട്, സൂര്യപ്രകാശം, അണുനാശക ദ്രവ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഈ മൈക്രോബുകളെ (കൃമികളെ) എളുപ്പത്തിൽ ഹനിച്ചുകളയുന്നു.

ഇനി പ്ലേഗുബാധ ഏതെങ്കിലും സ്ഥലത്തുണ്ടായാൽ പൊതുജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണു ചെയ്യേണ്ടതെന്നുള്ള അതിപ്രധാനങ്ങളായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കാം. പ്ലേഗുരോഗത്തെ തടയുന്നതിനും സംക്രമണത്തെ അമർത്തുന്നതിനും വ്യക്തിഗതമായും, സമഷ്ടിഗതമായും അനുവർത്തിക്കേണ്ട പ്രധാന നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കാം:—

1. എലികൾ ചത്തു വീഴുകയോ, വല്ലവർക്കും പ്ലേഗു പിടിപെടുകയോ ചെയ്താൽ വിവരം ഉടനെ അധികൃതന്മാരെ അറിയിക്കുക.

2. പ്ലേഗു ബാധ ആരംഭിക്കുന്നതായി കണ്ട ഉടൻതന്നെ (എലികൾ ചത്തു വീഴുന്നതു കണ്ട ഉടനെയായാൽ വളരെ നന്നു) രോഗഗ്രസ്തമായ സ്ഥലത്തുനിന്നും ജനങ്ങളെയെല്ലാം മാററുകയും അകലെ മറെറതെങ്കിലും സ്ഥലത്തു ചെന്നു താ

ല്കാലികമായി ഭവനങ്ങൾ കെട്ടിപ്പാൎക്കുവാൻ ഏൎപ്പാടു ചെയ്യുകയും വേണ്ടതാകുന്നു. എലികളേയും കൂടെകൊണ്ടുപോകാതിരിപ്പാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. താമസം മാററുമ്പോൾ ധാന്യങ്ങളോ മററു എലികൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സാധനങ്ങളോ സംഭരിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള കൊട്ടകൾ, വട്ടികൾ, പെട്ടികൾ, ചാക്കുകൾ ഇവ കൂടെ കൊണ്ടുപോകരുതു്. അവയിൽ എലികളോ അവയുടെ കൂട്ടാളികളായ ചെള്ളുകളോ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഒരു ദിക്കിൽനിന്നും മറെറാരു ദിക്കിലേയ്ക്കു പ്ലേഗുള്ളപ്പോൾ കൊണ്ടുപോകുന്നതുകൊണ്ടാണു് ഈ രോഗം ദേശംതോറും വ്യാപിക്കുന്നതു്. പ്ലേഗുള്ള പ്രദേശത്തുനിന്നും വരുന്ന ചരക്കുകളിൽ—പ്രധാനമായി ധാന്യങ്ങളിൽ—പ്ലേഗുബാധിച്ച എലികളോ, ചെള്ളുകളോ ഉണ്ടാവാൻ ഇടയുള്ളതുകൊണ്ടാണു് ആ വക സാധനങ്ങൾ വെയിലത്തു് ഉണക്കുവാനോ, അവയിൽ അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങൾ തളിക്കുവാനോ ആരോഗ്യസംരക്ഷകന്മാർ ഉദ്യമിക്കുന്നതു്.

രോഗം പിടിപെട്ട ആളുകളേയും പരിസരങ്ങളേയും അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങൾ തളിച്ചു ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതാണു്. ഭവനങ്ങളുടെ മേൽക്കൂട്ടു് മാററി അവയ്ക്കുള്ളിൽ സൂൎയ്യരശ്മി ധാരാളം പ്രവേശിപ്പിക്കത്തക്കവണ്ണം തുറന്നിടണം. ഇതിനുംപുറമെ വീട്ടിനുള്ളിൽഉള്ള സാമാനങ്ങൾ വെയിലത്തി

ടേണ്ടതാണു്. ചിലപ്പോൾ വീടുകൾതന്നെ എരിച്ചുകളയേണ്ടതായും വരും.

3. എലിച്ചെള്ളുകൾ കടിക്കാതിരിക്കുന്നതിനു കാൽ നല്ലവണ്ണം മൂടത്തക്കതായ ബൂട്ട്സ്, പട്ടീസു മുതലായ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുന്നതു നന്നു്.

4. എലിച്ചെള്ളുകൾ കടിച്ചാലും പ്ലേഗു ബാധിക്കാതിരിപ്പാൻ എല്ലാവരും കുത്തിവെപ്പിക്കണം.

5. എലിവില്ല്, എലിക്കൂടു്, വിഷദ്രവ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചു് എലികളെ നശിപ്പിക്കണം.

6. പത്തായം, നെൽപ്പുര, നിലവറ, കലവറ മുതലായവയ്ക്കുള്ളിൽ എലികൾ കടന്നു് അവിടം പാർപ്പിടമാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം.

7. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും അഴുക്കു്, എച്ചിൽ, ചവറു മുതലായ മലിനസാധനങ്ങൾ കൂടിക്കിടന്നാൽ എലികൾക്കു വേണ്ട ഇരിപ്പിടവും, ആഹാരവും ലഭിക്കുവാനും, തന്നിമിത്തം അവ വർദ്ധിക്കുവാനും ഇടവരുന്നതാണു്. അതുകൊണ്ടു ഗൃഹവും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.

മേൽവിവരിച്ചതു് എലിപ്ലേഗിനെക്കുറിച്ചാണു്. ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന വേറൊരുതരം പ്ലേഗുണ്ടു്. അതു് അത്യന്തം ഭയങ്കരവും, അപായകരവുമായ ഒരു മഹാവ്യാധിയാണു്. വായു

വിൽകൂടിയാണു് അതു പരക്കുന്നതു്. ന്യുമോണിയ സമ്പ്രദായത്തിലാണു് രോഗസഞ്ചാരം. രോഗിയുടെ അടുത്തു ചെല്ലുന്നവൎക്കെല്ലാം അതു പകരും. അതിനാൽ ശുശ്രൂഷകന്മാർ മുഖമൂടി ധരിച്ചിരിക്കണം. ഭാഗ്യവശാൽ ഇത്തരം പ്ലേഗു് അപൂൎവ്വമാകുന്നു.

2. മലമ്പനി.

ലോകത്തിൽ മലമ്പനി ബാധിച്ചു മൃതിയടയുന്നവരുടെ കണക്കു പരിശോധിച്ചാൽ, മററല്ലാരോഗങ്ങൾകൊണ്ടു മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ എത്രയോ കൂടുതൽ മലമ്പനിമൂലം മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു കാണാം. രണ്ടും മൂന്നും ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ജീവാപായംവരുത്തുന്ന വിഷൂചിക, പ്ലേഗു് എന്നീ സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾപോലെ, അത്ര ഭയങ്കരമല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു മലമ്പനിയെ പൊതുവിൽ ഭയങ്കരരോഗമായി ഗണിക്കാത്തതു്. പക്ഷേ മലമ്പനി, വമ്പിച്ച റോമാസാമ്രാജ്യത്തിന്റെ അധഃപതനത്തിനുകൂടി കാരണമായിട്ടുണ്ടെന്നു വരുമ്പോൾ ഈ മഹാമാരിയുടെ നാശീകരണസാമൎത്ഥ്യം എത്രയാണെന്നു് ഊഹിക്കാമല്ലോ. കാഴ്ചക്കു നന്നെ ലോലവും ക്ഷണഭംഗുരവും ആയ ഒരു ചെറിയ കൊതുകിന്റെ ദംഷ്ട്രനാളത്തിൽകൂടി മഹാസാമ്രാജ്യങ്ങളെ ചാമ്പലാക്കുന്ന ചെറിയ "ആററംബോംബുകൾ" ബഹിൎഗ്ഗമിക്കുന്നുവെന്നുള്ള സംഗതി അത്ഭുതാവഹമല്ലേ?

ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം 10 കോടി ജനങ്ങൾക്കു മലമ്പനി ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അതിൽ പത്തുലക്ഷംപേർ മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മലമ്പനി കൂടെക്കൂടെ ബാധിച്ചു ക്ഷീണിച്ച ദേഹം മററു രോഗങ്ങളുടെ കേളീരംഗമായിത്തീരുമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം പരിഗണിച്ചാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ മലമ്പനിക്കു ബലികഴിക്കുന്ന ജീവന്റെ എണ്ണം എത്ര ഭീമമായിരിക്കുമെന്നു നിഷ്പ്രയാസം ഗ്രഹിക്കാമല്ലോ

മലമ്പനി വളരെ പുരാതനകാലത്തുതന്നെ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു മഹാരോഗമാണെങ്കിലും രോഗഹേതു അറിഞ്ഞിട്ട് ഏതാണ്ടു 50 കൊല്ലങ്ങളെ ആയിട്ടുള്ളു. മലപ്രദേശങ്ങളിൽ ഈ ജ്വരം കൂടുതൽ കണ്ടിരുന്നതുകൊണ്ടായിരിക്കണം മലമ്പനി എന്ന് ഇതിനു പേർ വന്നതു്. മലമ്പനിക്കു മുറപ്പനിയെന്നും തുള്ളപ്പനി എന്നും പേരുകൾ പറയാറുള്ളതു് ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുക മാത്രമാണ്. 'മുറ' വെച്ച്—അതായതു ദിവസംതോറുമോ, ഒരു ദിവസം ഇടവിട്ടോ, മൂന്നാംദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലോ കണിശമായും, ക്രമമായും—പനിക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിൽ പനി വരൽ മലമ്പനിക്കുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതയാകുന്നു. രോഗത്തിന്റെ 3 പതനങ്ങളായ കുളിര്, പനി, വിയർപ്പ്, ഇവയിൽ പ്രഥമഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കുളിര് മിക്കവാറും ഒരു തുള്ളലായി കലാ

ശിക്കാവുള്ള പതിവുകൊണ്ടാണു് ഇതിന്നു തുള്ളപ്പനിയെന്നു നാടോടിഭാഷയിൽ പേരിട്ടിട്ടുള്ളതു്.

രക്തത്തെ നശിപ്പിക്കലാണു മലമ്പനികൊണ്ടുള്ള ദൂഷ്യം. പനി അടിയ്ക്കടി ഉണ്ടാകുന്നതു മൂലം രക്തംനശിച്ചു ദേഹം വിളറി ഓജസ്സും തേജസ്സും ശക്തിയും നശിച്ചുപോകുന്നതിന്നും കാലക്രമത്തിൽ പ്ലീഹ വലുതായി, മഹോദരം വന്നു വശാകുന്നതിന്നും കാരണമാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ രോഗബീജങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ ഉള്ള രക്തനാഡികളിൽ ചെന്നടിഞ്ഞിട്ടു രോഗിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മരണത്തിന്നു കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യേക്കും.

ഭൂതക്കണ്ണാടിയുടെ സഹായംകൊണ്ടുമാത്രം കാണാവുന്ന ഒരുതരം അണുക്കൾ മനുഷ്യരക്തത്തിൽ പ്രവേശിക്കമൂലമാണു മലമ്പനി ഉണ്ടാകുന്നതു്. ഈ അണുക്കളെ രക്തത്തിൽ ചെലുത്തുന്നതു് ഒരു പ്രത്യേകജാതി കൊതുകുകളാണു്. (ഇംഗ്ലീഷിൽ ഇവയ്ക്കു് അനോഫലീസ് എന്നു പേർ പറയുന്നു.) അതിനാൽ കൊതുകുകളില്ലെങ്കിൽ മലമ്പനിയും ഇല്ലെന്നു വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലൊ.

ഇനി എങ്ങനെയാണു് ഒരാൾക്കു മലമ്പനി ഉണ്ടായത്തീരുന്നതെന്നു വിവരിക്കാം. മലമ്പനിയുടെ രോഗബീജങ്ങൾ രക്തത്തിലുള്ള ഒരാളെ (മലമ്പനിരോഗിയെ) "അനോഫലീസ്"വർഗ്ഗത്തിലുള്ള ഒരു പെൺകൊതുക കടിക്കുന്നു. (ആൺകൊതു

ക്കൾ സസ്യഭക്ഷകളും നിരുപദ്രവികളുമാകുന്നു.) കൊതുകു കടിക്കുന്നതു രക്തം കുടിക്കാനാണല്ലൊ. രക്തം കുടിക്കാഞ്ഞാൽ പ്രജോല്പാദനം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. രക്തം കുടിക്കുമ്പോൾ അതിൽകൂടി രോഗാണുക്കൾ കൊതുകിന്റെ വയററിൽ കടന്നുകൂടുന്നു. സാഹചര്യങ്ങൾ അനുകൂലമായിരുന്നാൽ ഈ അണുക്കൾ 10—14 ദിവസങ്ങൾകൊണ്ടു വളരെ വർദ്ധിക്കുകയും ഇവ മൂപ്പെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ പെൺകൊതു വേറെ ഒരാളെ കടിക്കുന്നപക്ഷം അതിന്റെ "ഉമിനീർസഞ്ചി"യിൽ വന്നുനിറഞ്ഞിട്ടുള്ള രോഗാണുക്കൾ അയാളുടെ രക്തത്തിൽ കലരുന്നു. ഇങ്ങനെ കലർന്നാൽ ഈ അണുക്കൾ വളർന്നു വർദ്ധിച്ചു 10—12 ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം അയാൾക്കു പനി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയായി. ഇങ്ങനെ രോഗിയിൽനിന്നു കൊതുക്കൾമാർഗ്ഗമായി അനവധി ആളുകൾക്കു മലമ്പനി പകരുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്.

നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ:

മലമ്പനിക്കുള്ള നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു ചർച്ചചെയ്യാം. കൊതുകില്ലെങ്കിൽ മലേറിയ ഉണ്ടാകയില്ലെന്നു വ്യക്തമായിട്ടുണ്ടല്ലൊ. അതിനാൽ (1) കൊതുക്കൾ വളർന്നുവർദ്ധിക്കാതിരിക്കാനും അഥവാ വളർന്നെങ്കിൽ (2) അവയെ നശിപ്പിക്കുവാനും, അതോടൊപ്പംതന്നെ (3) കൊതു

കൾക്കു രോഗം പരത്തുന്നതിനുവേണ്ട വിത്തു (രോഗബീജങ്ങൾ) ലഭിക്കാതിരിപ്പാനും ഉള്ള എല്ലാ ഉപായങ്ങളും മലമ്പനിനിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങളായി പരിഗണിക്കാവുന്നതാണു്.

എല്ലാജാതി കൊതുകുകളും മുട്ടയിട്ടു വിരിയുന്നതു വെള്ളത്തിലാകകൊണ്ടു വെള്ളം കൂടാതെ കൊതുകുകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. കെട്ടിനില്ക്കുന്നതും സാവധാനമായി ഒഴുകുന്നതുമായ വെള്ളത്തിൽ മാത്രമേ മലമ്പനിക്കൊതുകുകൾ വളൎന്നുണ്ടാകയുള്ളൂ. അതിനാൽ,

1. വെള്ളം കെട്ടിനില്ക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ ചാലുകൾ ഉണ്ടാക്കി വെള്ളം ഒഴുക്കി കളയുകയോ, ഉപയോഗമില്ലാത്ത വെള്ളം കെട്ടിനില്ക്കുന്ന കുഴികൾ നികത്തുകയോ, ഇതു രണ്ടും സാദ്ധ്യമല്ലെങ്കിൽ ജലാശയത്തിന്റെ വക്കിൽ കൊതുക്കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു യഥേഷ്ടം സങ്കേതമുറപ്പിക്കുവാൻ പൎയ്യാപ്തമായിത്തീരുന്ന തൃണസസ്യാദികളെ പറിച്ചുകളഞ്ഞു പുഴുപ്രായമായ കൊതുക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ ക്ഷണത്തിൽ ഹനിക്കുന്ന കൊതുനാശീകരണമരുന്നുകൾ ക്രമമായി ഇടുകയോ ചെയ്യണം.

2. കൊതുക ചിത്രശലഭത്തെപ്പോലെ മുട്ട, കൂത്താടിപ്പുഴു, ഉറപ്പുഴു എന്നീ ജീവിതദശകളെ തരണം ചെയ്തിട്ടാണു നാം സാക്ഷാൽ കാണുന്ന കൊതുകായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതു്. മുട്ട വിരിഞ്ഞു

കൊതുകായിത്തീരുന്നതിന്നു സാധാരണ 7 മുതൽ 14 വരെ ദിവസങ്ങൾ വേണം. അതിനാൽ മേല്പറഞ്ഞ ജീവിതദശകളുടെ ഓരോന്നിന്റേയും നേൎക്ക് നശീകരണപ്രയോഗം നടത്തുവാൻ സാധിക്കും. കൂത്താടിപ്പുഴുക്കളായിത്തീരുമ്പോൾ അവയെ കൊല്ലുവാൻ ഏററവും എളുപ്പം സാധിക്കും. കൊതുകുകളായി പറന്നു നടക്കുമ്പോൾ അവയെ കൊല്ലുക ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമല്ലെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. കൂത്താടിപ്പുഴുക്കളുള്ള ജലാശയങ്ങളിൽ മണ്ണെണ്ണയോ, മോട്ടോർ എണ്ണയോ, "പാരീസ് ഗ്രീൻ" മുതലായ കൊതുകുവിഷങ്ങളോ പരത്തിയാൽ പുഴുക്കളെല്ലാം ചത്തുപോകും. "പൂച്ചൂട്ടി" എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ചെറുമത്സ്യങ്ങൾക്കു ഈ കൊതുക്കൾ പാൽപ്പായസമാണ്. ഇപ്പറഞ്ഞ തന്ത്രങ്ങൾ കൊതുകുകളെ "മുളയിൽതന്നെ നുള്ളുവാൻ" സഹായിച്ചേക്കും. പുഴുക്കളുടെ ദശവിട്ട് അവസാനം കൊതുകുകളായാൽത്തന്നെ അവയെ എളുപ്പത്തിൽ കൊല്ലുന്നതിന്ന് ഇപ്പോൾ ചില പുതിയ മരുന്നുകൾ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. "പൈറിത്രം", "ഡി.ഡി.ടി." എന്നീ ദ്രവ്യങ്ങൾ കൊതുനശീകരണത്തിനുള്ള ആവനാഴിയിലെ രാമബാണങ്ങളാകുന്നു.

കൊതുകുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നുപുറമെ അവ മനുഷ്യരെ കടിക്കാതിരിക്കുവാൻ രാത്രിയിൽ "കൊതുകുവല" ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കൊ

ളുക കടിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നുപയുക്തമായ പല കുഴമ്പുകളും തൈലങ്ങളും ഉണ്ട്. ഇതിലൊന്നു ശരീരത്തിൽ പുരട്ടിയാൽ കുറെ മണിക്കൂറുകൾക്കെങ്കിലും കൊതുകുകൾ കടിക്കുകയില്ല.

3. രോഗം പരത്തുവാൻ കൊതുകിന്നു രോഗബീജങ്ങൾ കിട്ടാതെ തരമില്ലല്ലോ. മലമ്പനിരോഗികളെ അതതു സമയത്തു ചികിത്സിപ്പിച്ചു രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിച്ചാൽ നാശകാരികളായ പെൺകൊതുകുകൾക്കു രോഗബീജങ്ങൾ ലഭിക്കാതെ പോകുന്നതും തന്നിമിത്തം അവയുടെ മലമ്പനിവ്യാപാരം നിലച്ചുപോകുന്നതും ആണ്. ഈ ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ് മലമ്പനിദേശങ്ങളിൽ "കൊയിനാ"ഗുളികയോ, അതിലും മെച്ചമേറിയ "മെപ്പക്രീൻ", "പാലുഡ്രീൻ", മുതലായ മരുന്നുകളോ ആരോഗ്യവകുപ്പുകാർ വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് ആഴ്ചയിൽ നാലു ദിവസവും, രണ്ടാമത്തേതു രണ്ടുദിവസവും ഓരോ ഗുളിക സേവിച്ചാൽ മതി; പനിയുണ്ടാകയില്ല. ഈ മരുന്നുകൾ സേവിക്കുന്നതു ദോഷകരമാകുന്നു എന്നു ചില വിദ്വാന്മാർ പറഞ്ഞുപരത്തുന്നതിൽ യാതൊരു അടിസ്ഥാനവുമില്ലതന്നെ.

അഞ്ചാം അദ്ധ്യായം

കുഷ്ഠരോഗം

രോഗിയുമായി ദീർഘകാലത്തെ സമ്പർക്കം കൊണ്ടുമാത്രം പകരുന്നതും അത്യന്തം ഭീതികരവുമായ ഒരു രോഗമാണു കുഷ്ഠം. നമ്മുടെ രാജ്യങ്ങളിൽ ഈ രോഗം കുറെ അധികം തന്നെ. ഇന്ത്യയിൽ ഉദ്ദേശം 10 ലക്ഷം കുഷ്ഠരോഗികളുണ്ടെന്നാണു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ഇതിൽ വലിയ ഒരു വിഭാഗം തെക്കെ ഇന്ത്യയിൽ—പ്രത്യേകിച്ചു മദിരാശിസംസ്ഥാനത്തു്—ആണത്രെ ഉള്ളതു്.

കുഷ്ഠരോഗം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ടു്. മുഖം, പുറം, കൈ, തുട മുതലായ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തടിപ്പുണ്ടായി മുഴകളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു; ഈ മുഴകൾ കാലാന്തരത്തിൽ പൊട്ടി വ്രണപ്പെടുന്നു; ചുണ്ടു്, ചെവി, താടി, കവിൾത്തടങ്ങൾ, നെററി ഈ ഭാഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെ വ്രണപ്പെട്ടുപോയേക്കാം; ഇതാണു തൊലിയെ ബാധിക്കുന്ന കുഷ്ഠം. ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ചിലേടത്തു നിറഭേദവും, മരവിപ്പും ഉണ്ടായി കാലാന്തരത്തിൽ അസ്ഥികൾ, മാംസപേശികൾ എന്നിവയെല്ലാം ദ്രവിച്ചു്, ദേഹത്തിന്നു അംഗഭംഗം നേരിടുന്ന രോഗം ഞരമ്പുകളെ ബാധിക്കുന്നതരം കുഷ്ഠമാണു്. വിരലുകൾ

മടങ്ങിയും വളഞ്ഞും, ഒടുവിൽ മുറിഞ്ഞു വീണു പോവുകയും ചെയ്യുക്കാം. ഈ കുഷ്ഠമാണു മനുഷ്യനെ വളരെകാലം ഇട്ടലട്ടി ഒടുവിൽ അവന്നു വൈരൂപ്യവും ജീവനാശവും ഉണ്ടാക്കുന്നതു്.

തൊട്ടാൽ അറിയാത്തതും, വിയർക്കാത്തതും, രോമമില്ലാത്തതും ആയ പാടുകൾ നിറവ്യത്യാസത്തോടുകൂടി ശരീരത്തിൽ കണ്ടുതുടങ്ങുക, ഞരമ്പുകൾ തടിക്കുക, മൂക്കിന്നുള്ളു വരണ്ടു്, ഇടക്കിടക്കു് അതിൽനിന്നു രക്തം വരിക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കുഷ്ഠത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലുണ്ടായേക്കും. വർണ്ണവ്യത്യാസമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നോ, തടിപ്പുകളിൽനിന്നോ, നാസാദ്വാരത്തിന്റെ ഉൾഭാഗത്തുനിന്നോ വിരണ്ടെടുക്കുന്ന അംശങ്ങളെ സൂക്ഷ്മദർശിനിയിൽകൂടെ പരിശോധിച്ചാൽ, ഈ രോഗത്തിന്റെ വിഷബീജങ്ങളെ കാണ്മാൻ സാധിക്കുന്നതാണു്. ഇങ്ങനെയാണു് ഈ രോഗത്തെ അതിന്റെ സൂക്ഷ്മവും, സ്ഥൂലവുമായ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാവുന്നതിന്നുമുമ്പു കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതു്.

കുഷ്ഠരോഗിയുടെ മൂക്കിള, കഫം, തുപ്പൽ എന്നിവയിലും വ്രണത്തിലും കുഷ്ഠരോഗാണുക്കൾ ധാരാളം ഉണ്ടാകും. ഈ അണുക്കൾ മററൊരാളുടെ ദേഹത്തു പററുകമൂലമാണു രോഗം പകരുന്നതു്. പക്ഷെ രോഗം പകരുന്നതിന്നു രോഗിയുമായി വളരെ കാലം ഒന്നിച്ചു താമസിക്കണം. അയാളു

മായി ഒരു മുറിയിൽ താമസിക്കുക, അയാളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിയ്ക്കുക, അയാൾ കിടന്ന കിടക്കയിലോ പായയിലോ ഉറങ്ങുക എന്നിങ്ങനെ വളരെ അടുത്തു പെരുമാറിയാലേ രോഗം പകരുകയുള്ളു. വ്രണങ്ങളുണ്ടായി അവ പൊട്ടി ഒലിക്കുന്ന സ്ഥിതിയാണു രോഗവ്യാപ്തിയ്ക്കു് അധികം പഥ്യമായിട്ടുള്ളതു്. കുട്ടികൾക്കു പ്രായമായവരേക്കാൾ വേഗത്തിൽ രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടാകും.

മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ ആവശ്യമനുസരിച്ചു് ഇന്ത്യയിലെ പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടർമാരായ 25 പേർ ഒപ്പിട്ടു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു പ്രസ്താവനയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളാണു താഴെ ചേർക്കുന്നതു്:—

1. കുഷ്ഠം കേവലം ഒരു സാധാരണ രോഗമാണു്; അല്ലാതെ, അതു് ദൈവകോപത്തിന്റെ ഒരു ലക്ഷണമല്ല.

2. ക്ഷയം, വിഷജ്വരം മുതലായ രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിൽ കൂടുതൽ അപകീർത്തി കുഷ്ഠം ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നില്ല.

3. കുഷ്ഠം പാരമ്പര്യമായുണ്ടാകുന്ന രോഗമല്ല; അതു ക്ഷയത്തെപ്പോലെ വളരെ അടുത്തു പെരുമാറുന്നതുകൊണ്ടു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു പകരുന്നുവെന്നേയുള്ളു.

4. കുഷ്ഠം ഒരു ലിംഗരോഗമല്ല.

5. ഇന്ത്യയിലെ കുഷ്ഠരോഗികളിൽ ഒരു വലിയ ശതമാനം രോഗസംക്രമണം വരുത്താത്ത

വരാണ്. ഇവരെ യാതൊരു തടസ്സവുംകൂടാതെ മററുള്ളവരുമായി കൂടിജീവിക്കുവാൻ അനുവദിക്കേണ്ടതാണ്.

6. കുഷ്ഠരോഗത്തിന്റെ സംക്രമണശക്തി (പകർച്ചശക്തി) വളരെ കുറവാണ്. ശിശുക്കളും കുട്ടികളും പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണമെന്നേയുള്ളു.

7. മൊത്തത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, കുഷ്ഠരോഗികൾക്ക് ഒരാതുരശാലയോ, പ്രത്യേക കേന്ദ്രമോ ആവശ്യമില്ലതന്നെ; അവക്ക് ചികിത്സയും ശുശ്രൂഷയുമാണ് വേണ്ടതു്; ചിലപ്പോൾ ആസ്പത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സിക്കേണ്ടിയും വന്നേക്കാം. എന്നാൽ, കഴിയുന്നേടത്തോളം രോഗിയെ ആത്മാഭിമാനത്തെ പാലിക്കുന്ന ഒരു സ്വൈരജീവിതം നയിക്കുവാൻ വിടേണ്ടതാണ്.

8. പ്രാഥമികമായ പ്രതിവിധികൾകൊണ്ടു തടയാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കുഷ്ഠം; വളരെ കഠിനമായ വിധത്തിൽ (രോഗപ്പകർച്ചവരുത്തിയേക്കാവുന്ന) രോഗികളെ മാററിതാമസിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യമില്ല.

9 കുഷ്ഠം കുടുംബരോഗമായതുകൊണ്ടു ഭിക്ഷക്കാരായ കുഷ്ഠരോഗികളെ മാത്രം നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മെച്ചമൊന്നുമില്ലാ.

10. അംഗവൈകല്യം വന്നിട്ടുള്ളവരും പക്ഷേ രോഗം പകർത്താത്തവരും ആയ ഭിക്ഷ (കുഷ്ഠ)ക്കാരെ മററു ഭിക്ഷക്കാരെപ്പോലെമാത്രമേ ഗണിക്കേണ്ടതുള്ളു.

11. താഴെ പറയുന്നപ്രകാരം പ്രവൎത്തിച്ചാൽ കുഷ്ഠരോഗത്തെ പാടെ നിവാരണം ചെയ്യാവുന്നതാണു്.

എ) വീട്ടിൽ ഒരാൾക്കു കുഷ്ഠമുണ്ടെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചാൽ വീട്ടുകാർ വെറുതെ ക്ഷോഭിച്ചു ഭയപ്പെടാതിരിക്കുക.

ബി) രോഗം സംക്രമണകരമാണെന്നു വെളിപ്പെട്ടാൽ രോഗി, ശിശുക്കളും കുട്ടികളും ഉറങ്ങുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നും അകന്നു പെരുമാറുക; കിടക്ക, പായ, പാത്രങ്ങൾ ഇവ മററുള്ളവരുടേതിൽനിന്നും മാററി സൂക്ഷിക്കുക;

കുഷ്ഠരോഗിയെ "മാററിത്താമസിപ്പിക്കേണമെന്നു പറയുന്നതിന്റെ അൎത്ഥം, മററുള്ളവരുമായി—പ്രത്യേകിച്ചു കുട്ടികളും ശിശുക്കളുമായി—വളരെ അടുത്തു, കൂടിച്ചേൎന്നു ജീവിക്കാതെ അല്പം അകന്നു കഴിഞ്ഞുകൂടേണമെന്നു മാത്രമേയുള്ളു.

12. ആരംഭത്തിൽതന്നെ ചികിത്സിച്ചാൽ മാറുന്ന രോഗമാണു കുഷ്ഠം. താമസിച്ചായാലും രോഗത്തിന്റെ ഉഗ്രത കുറക്കുന്നതിനും അലട്ടുകൂടാതെ ജീവിക്കുന്നതിനും ചികിത്സകൊണ്ടു സാധിക്കും.

മേൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള വിവരണങ്ങൾകൊണ്ടു ഈ രോഗത്തോടുള്ള പൊതുജനങ്ങളുടെ അനാവശ്യമായ ഭയവും, അറപ്പും വെറുപ്പും, യഥാൎത്ഥത്തിൽ ഈ രോഗം അൎഹിക്കുന്നില്ലെന്നു തെളിയുന്നുണ്ടല്ലോ.

ആറാം അദ്ധ്യായം

ലിംഗരോഗങ്ങൾ.

അനധികൃതവും അനിയന്ത്രിതവുമായ സ്ത്രീപുരുഷസംയോഗംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കാണ് "ലിംഗരോഗങ്ങ"ളെന്ന് അഭിധാനംചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഉഷ്ണസ്രാവം (Gonorrhoea), ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ് (Syphilis) എന്നീ രണ്ടു രോഗങ്ങളാണ് ലിംഗരോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനമായവ. ഇവയിൽ ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ് പാശ്ചാത്യപരിഷ്കാരത്തോടുകൂടി ഇന്ത്യയിൽ ഇറക്കുമതി ചെയ്തതാണെന്നോ പരിഷ്കാരത്തോടൊപ്പം വ്യാപിക്കുന്ന അതിന്റെ ഒരു പ്രതിച്ഛായയാണെന്നോ അഭിജ്ഞന്മാരിൽ ചിലർ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്തായാലും വ്യഭിചാരത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിന്നനുസരിച്ച് ഈ ഭയങ്കരരോഗങ്ങളും ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നുണ്ടെന്ന നിസ്സംശയം പറയാം. യുദ്ധത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളിൽ ഒന്ന് ലിംഗരോഗങ്ങളുടെ വർദ്ധനവാണ്. ദീർഘകാലം നാടും വീടും വിട്ടു താമസിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ പട്ടാളക്കാർ "വഴിതെററി" വേശ്യാലയങ്ങളിൽ ചെന്നു ചാടുന്നതും, ലിംഗരോഗങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കി, വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിപ്പിക്കാതെ തങ്ങളുടെ സമ്പാദ്യം ഗോപ്യമായി സൂക്ഷിച്ചു, യുദ്ധാനന്തരം

നാട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുവന്നു പരത്തുന്നതിലും അത്ഭുതപ്പെടുവാനില്ലല്ലൊ.

കൂലംകഷമായ ഒരന്വേഷണം നടത്തിയാൽ ലിംഗരോഗങ്ങൾ സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിൽ ഒരു പത്തിരട്ടി മലബാറിലെ ജനങ്ങളിൽ പരന്നിട്ടുണ്ടെന്നു തീർത്തു പറയാവുന്നതാണു്.

ഇന്ത്യയിൽ മററു പ്രദേശങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു മദിരാശിസംസ്ഥാനത്താണു് ലിംഗരോഗങ്ങൾ ഏററവും അധികം ഉള്ളതെന്നു് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഗുണ്ടൂർ, ഗോദാവരി, രാമനാട്ടു്, മധുര, മലബാർ എന്നീ ജില്ലകളിലാണു പ്രസ്തുത രോഗങ്ങൾ കൂടുതൽ കാണുന്നതു്. മലബാറിൽ നൂറുക്കു് ആറുപേക്കും ഈ രോഗം ഇപ്രകാരം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടത്രെ. ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു് ബാധിച്ചിരുന്ന 150 കുടുംബങ്ങളിലെ 1001 പ്രസവങ്ങൾ പരിശോധിച്ചതിൽ 172 ഗർഭഛിദ്രവും 229 ശിശുമരണവും 890 പേക്കു രോഗബാധയും ഉണ്ടായതായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

ലിംഗരോഗങ്ങൾമൂലമുണ്ടാകുന്ന ദൂഷ്യങ്ങളുടെ ഭയങ്കരത ശരിയായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർ ഈ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന്നു വളരെ മടിച്ചേക്കും. ഉഷ്ണസ്രാവം സന്താനോല്പാദനം ഇല്ലാതാക്കുമ്പോൾ, ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു് സന്താനങ്ങളെ ഹനിയ്ക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. മിക്ക രോഗങ്ങളും രോഗിയെ മാത്രമേ

പീഡിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ. ഉഷ്ണപ്പുണ്ണാകട്ടെ, രോഗിയുടെ സന്താനങ്ങളെക്കൂടി പീഡിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കാണുന്ന ജന്മാന്ധന്മാരിൽ ഒരു വലിയ ശതമാനം ഉഷ്ണസ്രാവം ബാധിച്ച സ്ത്രീകളുടെ സന്താനങ്ങളാണ്. ഉഷ്ണപ്പുണ്ണിന്റെ കോക്കസ്സ് പോലുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ ആക്രമിക്കാത്ത ഒരൊററ അവയവവും മനുഷ്യശരീരത്തിലില്ല! രക്തസംബന്ധവും ഞരമ്പുസംബന്ധവുമായ അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് ഇതു കാരണമാണ്. ഹൃദ്രോഗങ്ങളിൽ ഒരു നല്ല പങ്കു സിഫിലിസിനുണ്ട്.

രോഗബാധയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ നാനാവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും വലിയ തെററിദ്ധാരണകൾ ജനങ്ങൾക്കിടയിലുണ്ട്. അതിനാൽ ലിംഗരോഗങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യമേറിയ ഉഷ്ണസ്രാവത്തെക്കുറിച്ചും, ഉഷ്ണപ്പുണ്ണിനെക്കുറിച്ചും സാമാന്യവും ചുരുക്കവുമായ ഒരു വിവരണം താഴെ കൊടുക്കുന്നു:—

1. ഉഷ്ണസ്രാവം (ശുക്ലദോഷം)

രോഗിയുമായി സംഭോഗമുണ്ടായി ഏതാനും ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ (മൂന്നു മുതൽ പത്തുവരെ) മൂത്രദ്വാരത്തിൽക്കൂടി ചലം വന്നുതുടങ്ങുന്നു; മൂത്രം വീഴ്ത്തുമ്പോൾ വേദനയുണ്ടാകുന്നു; ഒടിയിൽ കഴലയും വന്നുചേരുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗാണുക്കൾ

മററംഗങ്ങളിലേയ്ക്കു വ്യാപിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. കഠിനമായ ഒരു ചെങ്കണ്ണും ഈ കാലത്തു് ഉണ്ടായേക്കാം. കാലക്രമംകൊണ്ടു ചലത്തൊഴുക്ക് ഏറക്കുറെ നില്ക്കുമെങ്കിലും ഏപ്പുകളിൽ വേദന, ഗർഭപാത്രസംബന്ധമായ പല രോഗങ്ങൾ ഇവ ഗൊണോറിയയുടെ പിൻകാലഭവിഷ്യത്തുകളാണു്. പുരുഷാണുക്കൾ സജീവമല്ലാതായിത്തീരുന്നതിന്നും ഉഷ്ണസ്രാവം കാരണമായേക്കും.

2. ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു് (ഉപദംശം — Syphilis)

സംഭോഗാനന്തരം ഒന്നു മുതൽ എട്ടാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. ലിംഗത്തിന്മേലോ, യോനിയുടെ അന്തർഭാഗത്തോ ഒരു ചെറിയ വ്രണമായിട്ടാണു പ്രായേണ രോഗം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു്. ചുണ്ടിലോ, മുലക്കണ്ണിലോ, അപൂർവ്വമായി ശരീരത്തിൽ മററംഗങ്ങളിലോ ഈ വ്രണം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടെന്നുംവരാം. സാധാരണ വ്രണങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന വേദന ഈ വ്രണങ്ങൾക്കുണ്ടാകാറില്ലെന്നുള്ളതാണു് ഒരു പ്രത്യേകത. പ്രാരംഭലക്ഷണമായ ഈ വ്രണം കണ്ടില്ലെന്നോ അത്ര ഗൌനിക്കത്തക്കതല്ലെന്നോ വന്നേക്കാം. ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽകൂടി ക്ഷണം "സുഖപ്പെടുന്ന" ഈ ചെറുവ്രണം പിൻകാലത്തു രോഗിയിൽ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്ന അനർത്ഥങ്ങൾക്കു കൈയ്യും കണക്കുമില്ല. ഈ അവസരത്തിൽ വേണ്ടപോലെ

ശ്രദ്ധവെച്ചു ചികിത്സിപ്പിച്ചാൽ രോഗത്തെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമെന്നു തീർച്ചയാണു്.

ചികിത്സയെ അവലംബിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗം അതിന്റെ രണ്ടാം പതനത്തിൽ എത്തുന്നു. രോഗാരംഭത്തിന്നുശേഷം ഏതാനും ആഴ്ചകളോ, മാസമോ കഴിയുമ്പോൾ രോഗിക്കു പൊതുവിൽ ക്ഷീണം, തൊണ്ടവേദന, ദേഹമാസകലം തീരെ ചൊറിച്ചൽ തോന്നാത്ത ഒരുതരം ചൊറി അല്ലെങ്കിൽ തടിപ്പു് ഇതെല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ സമയത്തെ ചില മുഖ്യ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണു് ഇവ. രോഗാണുക്കൾ ദേഹം മുഴുക്കെ വ്യാപിച്ചുവെന്നുള്ളതിന്നു തെളിവുകളായി ഇവയെ ഗണിക്കാം. ഈ അവസരത്തിലും രോഗി സംഭോഗദ്വാരാ രോഗം പകരും.

ഈ ഘട്ടത്തിലും വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഫലം ഭയങ്കരമാണു്. ഒരു കൊല്ലത്തിന്നോ, ചിലപ്പോൾ പല കൊല്ലങ്ങൾക്കോ ശേഷം, പക്ഷപാതം, ഹൃദ്രോഗം, ഉന്മാദം, അസ്ഥിരോഗം മുതലായ പല മാറാരോഗങ്ങളും രോഗിയെ പിടികൂടുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടുതരം രോഗങ്ങളും സ്ത്രീപുരുഷസംഭോഗത്തിൽനിന്നും ഉളവാകുന്നവയാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. രണ്ടുപേരിൽ ആരെങ്കിലും ഒരാൾക്കു രോഗമുണ്ടായിരുന്നാൽ സംഭോഗവേള

യിൽ രോഗബീജങ്ങൾ മററയാളിൽ പകർന്നാണു് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതു്. വളരെ അപൂർവ്വസന്ദർഭങ്ങളിൽ സംഭോഗം കൂടാതെ, ബീജപങ്കിലമായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചതുകൊണ്ടോ ഡോക്ടർമാരുടെ കാര്യത്തിലെന്നപോലെ രോഗിയെ തൊട്ടു പെരുമാറുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട മുൻകരുതലുകളിലുള്ള അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ രോഗം പകർന്നു വരാം. ഈ വിധം രോഗം പകരുന്നതു വളരെ അപൂർവ്വമാണു്.

മററു സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കെന്നപോലെ ഇവയ്ക്കും നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങളില്ലാതില്ല; പക്ഷേ ഉത്തമമായ നിവാരണം തരുന്ന മാർഗ്ഗം വ്യഭിചരിക്കാതിരിക്കലാണു്. ഈ ഉത്തമമാർഗ്ഗം അവലംബിക്കുന്ന സ്ത്രീപുരുഷന്മാർക്കു മാത്രമേ ഈ രോഗങ്ങളിൽനിന്നും പൂർണ്ണ രക്ഷ ലഭിക്കുകയുള്ളു. മനുഷ്യപ്രകൃതി അല്പമെങ്കിലും അറിയുന്നവരോടു രോഗനിവാരണത്തിനു മററു മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടേണ്ടിവരുമെന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. എഫ്. എൽ. ഉപയോഗിക്കുക, സംഭോഗാനന്തരംതന്നെ നല്ലപോലെ സോപ്പുപയോഗിച്ചു ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ ശുദ്ധിയാക്കുക എന്നീ ഉപായങ്ങൾ അണുസംക്രമണത്തെ തടുത്തേക്കും.

രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവംകൊണ്ടു് രോഗി മിക്കപ്പോഴും ചികിത്സയാരംഭിക്കുന്നതിൽ അലസഭാവം നടിക്കുന്നതു സാധാരണമാണു്. ഇതു വലിയ

തെറവും പിന്നീട്ട് അപകടകരവും ആയിത്തീരും. ഈ രോഗങ്ങൾ ആരംഭത്തിൽ ചികിത്സിയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ നിഷ്പ്രയാസം സുഖപ്പെടുന്നവയാണു്. പല പുതിയ മരുന്നുകളും ഈ രോഗങ്ങളെ താമസംവിനാ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു് ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ മുറിവൈദ്യന്മാരെക്കൊണ്ടു ചികിത്സിപ്പിച്ചു രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും പണം ക്ഷയിപ്പിക്കുവാനും ഇടയാക്കാതെ വേണ്ടപോലെ ചികിത്സ നടത്തുന്നതാണു രോഗം പരക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ഏററവും നല്ല ഒരു മാർഗ്ഗം.

ആരോഗ്യവിദ്യ

മൂന്നാം ഭാഗം.

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

ഗർഭശുശ്രൂഷ.

പ്രസവം മൂലം വർഷംതോറും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ മൃതിയടയുന്ന സ്ത്രീകളുടെ സംഖ്യ ഭയജനകമാണു്. പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിൽ ആയിരം പ്രസവത്തിൽ മൂന്നോ, നാലോ മാത്രം മരിയ്ക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മലബാറിൽ 25-ൽപരം അമ്മമാർ മൃത്യുവിന്നിരയാകുന്നുണ്ടു്. ഇതു പ്രസവം കഴിഞ്ഞു് ഒരു മാസത്തിന്നുള്ളിൽ മരിക്കുന്നവരുടെ കണക്കാണു്. അർദ്ധമരണത്തിൽ പെടുന്നവരുടെയും ആജീവനാന്തം രോഗിണികളായിത്തീരുന്നവരുടെയും സംഖ്യ സീമാതീതംതന്നെ.

പ്രകൃതിവിധിച്ചിട്ടുള്ള ഈ പ്രസവം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത്ര അപായകരമായിത്തീരുവാനുള്ള പ്രധാനകാരണം ഗർഭശുശ്രൂഷയിൽ ആളുകൾ കാണിക്കുന്ന അനാസ്ഥയാണു്. അന്ധവിശ്വാസവും മാമൂൽപ്രിയവും എത്ര അമ്മമാരെയാണു് അവരെ മാത്രം മരണപ്രായമാരമാക്കിത്തീർക്കുന്നതു്!

ഒരു നല്ല കൃഷിക്കാരൻ വിത്തുവിതച്ചു വിളവെടുക്കുന്നതിന്നു് എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകളും പരിശ്രമങ്ങളും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ, അതുപോലെയുള്ള മുൻകരുതലും പരിശ്രമവും ഗർഭധാരണത്തിലും പ്രസവ

ത്തിലും കൂടിയേതീരൂ. അല്ലെങ്കിൽ കൃഷിക്കാരനു പററിയേക്കാവുന്ന അമളികളെല്ലാം ഗർഭിണിമാർക്കും വന്നുവന്നേയേക്കാം.

ആദ്യമായി ഗർഭലക്ഷണങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കാം. തീണ്ടാരി നിന്നുപോവുക, മനം പിരട്ടലും ഛർദ്ദിയും രാവിലെ ഉണ്ടാവുക, സ്വഭാവത്തിൽ ചില മാററങ്ങൾ കാണുക, എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളാണാദ്യം കാണപ്പെടുന്നതു്. നാലാം മാസം അവസാനത്തോടുകൂടി ഗർഭപിണ്ഡം ചലിക്കുന്നതു ഗർഭിണിക്കു് അനുഭവമാകും.

ഗർഭിണിയുടെ ദിനചര്യയിലും ഭക്ഷണത്തിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെക്കേണ്ടതാണു്. മാതാവിൻെറ ഓജസ്സിനെ കവർന്നു ഗർഭസ്ഥശിശുവിനു നല്കലാണു പ്രകൃതി ചെയ്യുന്നതു്. അതിനാൽ മാതാവിൻെറ ആരോഗ്യം ശരിയായി പാലിച്ചെങ്കിലേ ഗർഭസ്ഥശിശുവും ഗർഭിണിയും സുഖം പ്രാപിക്കുകയുള്ളൂ. അമ്മ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ അംശം ലഭിക്കുന്നതെന്ന സംഗതി മറക്കുവാൻ പാടില്ല.

ആഹാരത്തെപ്പററിയുള്ള അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ച വിധമായിരിക്കണം ഗർഭിണിയുടെ ഭക്ഷണം. ഘടിക(Calcium വും, ജീവകാംശ (Vitamins)വും സുലഭമായി ഗർഭിണി കഴിക്കണം. പാലും പച്ചക്കറികളും ഒഴിച്ചുകൂടാത്തവയാണു്.

ഗർഭസമയത്തു് വിളർച്ച് (രക്തമില്ലായ്മ) വളരെ സാധാരണമായതുകൊണ്ടു് ഇരുമ്പുസത്തു ചേർത്തുള്ള മരുന്നോ, ഇരുമ്പു ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളോ ലോഭം കൂടാതെ ഗർഭിണി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളാണു കഴിക്കേണ്ടതു്.

ഗർഭിണിയുടെ ദിനചര്യയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെക്കേണ്ടതുണ്ടു്. മനഃസമാധാനത്തോടുകൂടിയ ജീവിതം അത്യാവശ്യമത്രെ. ഉറക്കവും അതുപോലെതന്നെയാണു്. മലബന്ധം ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ദേഹത്തിനു ക്ഷീണം തട്ടാത്ത വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണു്. വീട്ടുജോലികളും മററും ചെയ്യുന്നതു് ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പെടുത്താം. ആസന്നപ്രസവകാലങ്ങളിൽ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യരുതു്. ഈ അവസരത്തിൽ സംഭോഗം പ്രായേണ ദോഷകരമാണു്. ഗർഭവും പ്രസവവും ശാരീരികമായും, മാനസികമായും വളരെ ക്ഷീണം ഉണ്ടാക്കുന്നവയാകയാൽ മനശ്ചാഞ്ചല്യമെന്നു പ്രഥമദൃഷ്ടിയിൽ സ്ത്രീയിൽ തോന്നിക്കാവുന്ന പലതും അനുകമ്പയോടെ വീക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

ഗർഭം ധരിച്ചുവെന്നു സംശയം തോന്നിയാലുടനെ ഒരു ഡാക്ടരെക്കൊണ്ടു പരിശോധിപ്പിക്കേണ്ടതാണു്. ഗർഭധാരണം സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടാൽ രണ്ടു മാസത്തിലൊരിക്കൽ വീണ്ടും പരിശോധിപ്പിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണു്. ഇതുകൊണ്ടു ഗർഭി

ണിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ പാലിക്കുന്നതിനും, പ്രസവത്തിൽ വല്ല വിഷമങ്ങളും നേരിടാനിടയുണ്ടോ എന്നറിയുന്നതിനും, അതിന്നുവേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിന്നും സാദ്ധ്യമാണ്. മൂത്രം ഇടക്കിടെ പരിശോധിപ്പിക്കുന്നതു് ആവശ്യമാണ്. ഗർഭകാലത്തും പ്രസവസമയത്തും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പലരോഗങ്ങളുടേയും ഒരു മുന്നറിവു് ഈ മൂത്രപരിശോധനകൊണ്ടു ലഭിച്ചേക്കും.

തുടർച്ചയായുള്ള ഛർദ്ദി, കൂടക്കൂടെ തലവേദന, കാലിൽ നീരു്, കൈയിലും മുഖത്തും വീക്കം, കാഴ്ചക്കുറവു്, മൂത്രക്കുറവു് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളിലേതെങ്കിലും ഒന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ ഗർഭിണിയെ ഒരു ഡാക്ടരെക്കൊണ്ടു പരിശോധിപ്പിക്കണം. ഇതെല്ലാം ഗർഭിണിയുടെ സ്വൈരജീവിതത്തിനു ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ചികിത്സകളാണ്. ഗർഭകാലത്തുള്ള വിളർച്ചയും, യോനിസ്രാവം, അസ്ഥിസ്രാവം എന്നീ സുഖക്കേടുകളുണ്ടെങ്കിൽ അവയും ചികിത്സിപ്പിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്.

ഗർഭം അലസുന്നതു് ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു്, ശക്തിയായ ജ്വരം, ഗർഭവിഷം മുതലായ രോഗങ്ങൾകാരണമോ, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ആയാസമോ, ഭയമോ മൂലമോ ആയിരിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടക്കൂടെ ഗർഭമലസുന്നതിന്റെ കാരണം ഭിഷഗ്വരനിൽനിന്നു ഗ്രഹിക്കേണ്ടുന്ന സംഗതിയാണ്.

പ്രസവലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യമായി ഗർഭം ധരിക്കുന്നവർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഗർഭവേദന പിന്നിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ടു മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. ക്രമേണ അതു വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടുവരും.

പ്രസവം സുമാർ എപ്പോഴാണുണ്ടാവുകയെന്നു മുൻകൂട്ടിതന്നെ ഏതാണ്ടു നിശ്ചയിക്കാവുന്നതാണ്. 280 ദിവസമാണു ഗർഭകാലദൈർഘ്യം. ഒടുവിൽ തീണ്ടാരിയുണ്ടായ ആദ്യദിവസത്തോടു് ഏഴുദിവസം കൂട്ടി മൂന്നുമാസം പിറകോട്ടോ, ഒമ്പതുമാസം മുന്നോട്ടോ എണ്ണിയാൽ വരുന്ന തിയ്യതിയായിരിക്കും പ്രസവദിവസം. ഉദാഹരണത്തിന്നായി ചിങ്ങം 10-ാംതിയ്യതി തീണ്ടാരിയുണ്ടായെന്നും പിറ്റെമാസം തീണ്ടാരിനിലച്ചുവെന്നും കരുതുക. എന്നാൽ പ്രസവദിവസം ഇടവമാസം ഏതാണ്ടു 20-ാംനു- ആയിത്തീരും.

പ്രസവത്തിന്നു് ആവശ്യമായ ഒരുക്കങ്ങൾ കാലേതന്നെ ചെയ്തിരിക്കണം. വീട്ടിൽ നല്ലവായുസഞ്ചാരവും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറി വൃത്തിയാക്കി അതിൽ പ്രസവത്തിന്നു് അത്യാവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ സംഭരിച്ചുവെക്കണം. വൃത്തിയായി അലക്കിയ മുണ്ടുകൾ, സോപ്പ്, പൊക്കിൾവള്ളി മുറിക്കുവാൻ അഴുക്കു പുരളാത്ത കത്തി അഥവാ കത്രിക, ചൂടുവെള്ളം വെക്കാനുള്ള പാത്രം ഇവയെല്ലാം കാലെക്കൂട്ടി തന്നെ കണ്ടുവെക്കണം.

പ്രസവം നോക്കുന്നതിന്നു പരിചയമുള്ള ഒരു സൂതികർമ്മിണിയെ നേരത്തെ ഏർപ്പാടുചെയ്യുന്നതു് ആവശ്യമാണു്. പരിചയക്കുറവുള്ളവരും വൃത്തിഹീനരുമായ വയററാട്ടികൾ പ്രസവം നോക്കുകമൂലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള അനർത്ഥങ്ങൾ ചില്ലറയല്ല. കുട്ടിയ്ക്കും തള്ളയ്ക്കും ജീവാപായംതന്നെ വന്നേക്കും; വന്നില്ലെങ്കിൽതന്നെ പലരോഗങ്ങളും അവർക്കു് ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതു വെടിപ്പും വൃത്തിയും ഇല്ലാത്ത വയററാട്ടിമാരാണെന്നുള്ള വസ്തുത മറക്കാവതല്ല. ഗവർമ്മേണ്ടിൽനിന്നും ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സൂതികർമ്മിണിമാരും ക്ഷേമകേന്ദ്രാലയങ്ങളും ഉള്ള ഇക്കാലത്തു പ്രസവത്തിന്നു വിദഗ്ദ്ധസഹായം ലഭിക്കുന്നതിന്നു പ്രയാസമുണ്ടാകാൻ തരമില്ല. പ്രസവത്തിന്നു ക്രമത്തിലധികം താമസം നേരിടുന്നുണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ ഒരു ഡാക്ടരുടെ സഹായം തേടുന്നതിൽ ഒട്ടുംതന്നെ വൈകിക്കുവാൻ പാടില്ല.

രണ്ടാം അദ്ധ്യായം

ശിശുസംരക്ഷണം.

ഒരു രാജ്യത്തിലെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുടെ മാനദണ്ഡം, അവിടത്തെ ശിശുമരണക്കണക്കാണ്. ഒരു വയസ്സു തികയുന്നതിന്നുമുമ്പു മരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ സംഖ്യ നോക്കി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിന്നുവേണ്ടി ആയിരം കുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നതിൽ എത്ര എണ്ണം മൃതിയടയുന്നുണ്ടെന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ജനിക്കുന്ന ആയിരം കുട്ടികളിൽ 50 പേർ ഒരു വയസ്സു തികയുന്നതിന്നുമുമ്പു മരിക്കുന്നു; ന്യൂസിലാണ്ടിൽ അതു 30 മാത്രമാണ്. ഇന്ത്യയിലോ ആ സംഖ്യ 200 ആണ്. ചില വലിയ പട്ടണങ്ങളിൽ അതു 300 അഥവാ 400 എന്നു പറയുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ ശിശുമരണത്തിന്റെ ഭയങ്കരതയും അതിൽനിന്നു വിദിതമാകുന്ന ഇന്ത്യയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുടെ ശോച്യാവസ്ഥയും മനസ്സിലാക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ 500 കൊല്ലംമുമ്പുള്ള ഇംഗ്ലണ്ടിലെ സ്ഥിതിയാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഇന്നുള്ളതു്.

ഇത്രയധികം ശിശുക്കൾ അകാലമരണം പ്രാപിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളെന്തെല്ലാമാണ്? ഇതു

അത്യാഹിതത്തെ തടുക്കുന്നതിന്നു സാദ്ധ്യമാണോ? ഇതിൽ മാതാപിതാക്കന്മാരുടേയും ഗവർമ്മെണ്ടിന്റെയും ബാദ്ധ്യതകൾ എന്തെല്ലാമാണു്?

ഗർഭസ്ഥമായ ഒരു ശിശുവിന്റെ ജീവിതത്തെപ്പററി നാം ഒന്നുംതന്നെ പരിഗണിക്കുന്നില്ല. ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്നു മാത്രമല്ല, ഭാവിയിലെ സർവ്വശ്രേയസ്സിന്നും അടിസ്ഥാനമിടുന്നതു് ഈ ഒമ്പതുമാസക്കാലത്താണെന്നു ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അതാണു മാതാപിതാക്കന്മാർ അവരുടെ സന്താനങ്ങളോടു് ചെയ്യുന്ന മഹാപരാധം.

ചുരുക്കത്തിൽ ശിശു ഉത്സർഗ്ഗം ചെയ്യുന്നതിന്നു മുമ്പുതന്നെ അതിന്റെ സംരക്ഷണഭാരം നാം കൈയേൽക്കണം. അതായതു ഗർഭകാലത്തു മാതാവിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ശരിക്കു പാലിക്കണം. മാതാവിന്റെ ഓജസ്സിനേയും തേജസ്സിനേയും പ്രകൃതി കവർന്നെടുത്തു ഗർഭസ്ഥമായ ശിശുവിന്നു നല്കുന്നുവെന്ന സംഗതി വേണ്ടപോലെ ധരിച്ചാൽ ഈ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കന്മാർ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കാതിരിക്കയില്ല. അതിനാൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശിശുവിനെ ലഭിക്കേണമെങ്കിൽ—സ്വസന്താനത്തെക്കൊണ്ടു ജീവിതം പൂർണ്ണാക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കന്മാർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ—ഒന്നാമതായിച്ചെയ്യേണ്ടതു ഗർഭിണിയെ (കഴിഞ്ഞ

അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചപോലെ) ആരോഗ്യമുള്ളവളാക്കിത്തീൎക്കയാണു്.

പ്രസവസമയത്തു വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യുന്നതും, പരിചയമുള്ളവരെക്കൊണ്ടു പ്രസവം നോക്കിക്കുന്നതും തള്ളയുടെ രക്ഷയ്ക്കു് അത്യന്താപേക്ഷിതമെന്നപോലെ കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നും ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണു്. പൊക്കിൾവള്ളി മുറിക്കുന്നതു് അഴുക്കില്ലാത്ത ആയുധംകൊണ്ടുതന്നെ ആയിരിക്കണം. പ്രസവിച്ച ഉടനെതന്നെ കണ്ണുകൾ കഴുകി അതിൽ ഒരു ശതമാനം സിൽവർ നൈട്രേററ് ഓരോ തുള്ളിവീതം ഇററിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം എല്ലാവരും ആചരിച്ചുവെങ്കിൽ കുരുടന്മാരുടെ സംഖ്യ ഇന്നത്തേതിലും 75 ശതമാനം കുറയുമെന്നു നിസ്സംശയം പറയാവുന്നതാണു്.

കുട്ടിക്കു മുലപ്പാലാണു് അത്യുത്തമമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ. അമ്മയുടെ മുലയിൽ പാലില്ലെങ്കിൽ പാലുള്ള ധാത്രിയെക്കൊണ്ടു പാൽ കൊടുപ്പിക്കണം. അതിന്നും സാധിച്ചില്ലെങ്കിലേ മൃഗങ്ങളുടെ പാൽ പ്രായത്തിന്നനുസരിച്ചു വെള്ളം ചേൎത്തു കൊടുക്കാവൂ. കഴിയുന്നപക്ഷം ആറുമാസമെങ്കിലും അമ്മയുടെ പാൽ കുട്ടിക്കു കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കണം. മുല കുടിപ്പിക്കുന്നതു് അമ്മയുടെ ഗൎഭാശയം പൂൎവ്വസ്ഥിതിയിൽ ചുരുങ്ങുന്നതിന്നു സഹായകമായിരിക്കും. അമ്മയുടെ പാലിൽ കുട്ടി

യുടെ ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ട എല്ലാ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ മുലകുടിക്കാലത്തു് അമ്മയുടെ ഭക്ഷണം നല്ല പോഷകാംശങ്ങളടങ്ങിയിരിക്കണമെന്നു നിർബ്ബന്ധമാണ്.

മറെറതു പാലാണു കുട്ടിക്കു കൊടുക്കേണ്ടതെന്നു തീർച്ചയാക്കുവാൻ, മാതാവിന്റെ പാലിലെ നാനാ ഘടകങ്ങളാണു നമുക്കു മാർഗ്ഗദർശകമാകേണ്ടതു്. വിവിധജന്തുക്കളുടെ പാലിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:—

	മാംസാംശം	തൈലാംശം	സസ്യാംശം	ക്ഷാരാംശം
സ്ത്രീസ്തന്യം	2·3	3·3	6·2	0·3
പശു	3·5	3·6	4·9	0·7
എരുമ	4·5	8·8	5·2	0·8
കോലാട്	3·9	4·8	4·5	0·8
ചെമ്മരിയാട്	6·6	6·9	5·0	0·9
കുതിര	2·0	1·2	5·7	0·4
കഴുത	2·3	1·6	6·0	0·5

മേൽകാണിച്ച പട്ടികയിൽനിന്നും മുലപ്പാലിനോട് ഏററവും സാമ്യമായി നില്ക്കുന്നതു കഴുതപ്പാലാണെന്ന സംഗതി (അതിവിചിത്രമാണെങ്കിലും) വാസ്തവമായിരിക്കുന്നു. വെള്ളംചേർത്തും ഘടകങ്ങൾ മാററിയും മുലപ്പാലോടു മററു പാലുകൾ തുല്യമാക്കാമെന്നിരുന്നാലും അമ്മയുടെ

പാൽ ദഹനകാൎയ്യത്തിലും മററും മററു ക്ഷീരങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു പതിന്മടങ്ങു ശ്രേഷ്ഠമെന്നുള്ള സംഗതി പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമാണ്. മാത്രമല്ല, മററു പാലുകൾ എത്രതന്നെ സൂക്ഷിച്ചു സംഭരിച്ചാലും അഴുക്കു പററുവാനും അണുപങ്കിലമാകുവാനും ഇടയുള്ളതാണെന്നും മുലപ്പാലിന്നു് ആ അപകടം സംഭവിക്കാനിടയില്ലെന്നും പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

കുട്ടികൾക്കു ഭക്ഷണം ക്ലിപ്തസമയത്തു കൊടുത്തു ശീലിപ്പിക്കുകതന്നെയാണ് അമ്മയുടെ സ്വൈരജീവിതത്തിന്നും കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നും പററിയ സമ്പ്രദായം. പക്ഷെ കുട്ടിയുടെ വിശപ്പനുസരിച്ചു കുറേശ്ശ പാൽ കൊടുക്കുന്നതാണു നല്ലതെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരും ഇല്ലാതില്ല. എന്തായാലും അമിതഭക്ഷണത്തെക്കാൾ അല്പഭക്ഷണം തന്നെയാണു നല്ലതു്.

ശിശുവിന്റെ ദിനചൎയ്യയിൽ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. ദിവസം കുളിപ്പിക്കുക, ഭാരമില്ലാത്തതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കുക, ക്ലിപ്തസമയത്തു വിസൎജ്ജനം ചെയ്യിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക, രാത്രി 9 മണികഴിഞ്ഞാൽ രാവിലെവരെ ഉറങ്ങുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, നേരിയതും വെടുപ്പുള്ളതുമായ ശീലക്കഷണംകൊണ്ടു നിത്യം രാവിലെയും, വൈകുന്നേരവും വായ ശുചിയാ

ക്കുക ഇത്യാദി കർമ്മങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെക്കണം. കുട്ടിയെ മാതാവിന്റെ ഒന്നിച്ചു കിടത്തുന്ന ഏർപ്പാടു മാതാവിന്നും കുട്ടിക്കും ഒരുപോലെ ഉപദ്രകരവുമാണു്.

ജീവകാംശം വേണ്ടത്ര ശിശുക്കൾക്കു കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കേണമെന്നു നിഷ്കർഷയുണ്ടു്. പാൽ തിളപ്പിച്ചാറിയതേ പാടുള്ളുവെന്നതുകൊണ്ടു് അതിലെ ജീവകാംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകാൻ ഇടയുണ്ടു്. അതിനാൽ ശിശുക്കൾക്കു് ഏതാനും തുള്ളി മീനെണ്ണയോ മീനെണ്ണസ്സത്തടങ്ങിയ മരുന്നോ കൊടുക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണു്. ഇതു ശിശുവിന്റെ വളർച്ചയേയും ആരോഗ്യത്തേയും സാരമായി സഹായിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണു്.

ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്നു് അതിന്റെ തൂക്കം മാനദണ്ഡമായി എടുക്കാം. ജനിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ തൂക്കം എടുക്കുന്നതു് ഒരു നല്ല ഏർപ്പാടാണു്. ആറുമാസം കഴിഞ്ഞാൽ ഈ തൂക്കം ഇരട്ടിയാകണം. ഒരു വയസ്സു തികയുമ്പോൾ മൂന്നിരട്ടിയാവുകയും വേണം.

ബാലാരിഷ്ടതകളിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതാണു വയറിളക്കം. അധികം ശിശുക്കളേയും അടിമപ്പെടുത്തുന്നതു് ഈ സുഖക്കേടാകുന്നു. പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചു വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ

രോഗം പിഞ്ചുജീവനെ എളുപ്പത്തിൽ അപായത്തിലാക്കിയേക്കും.

ശിശുക്ഷേമകേന്ദ്രങ്ങളും ഗ്രാമീണ സൂതികർമ്മിണികളും ഗവർമ്മെണ്ടിൽനിന്നും പല സ്ഥലത്തും ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതിനെ നാട്ടുകാർ വേണ്ടപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ ശിശുമരണവിപത്തു കഴിയുന്നതും കൂടാതെയാവുന്നതാണ്. ഈ വക സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇനിയും വർദ്ധിച്ചെങ്കിലേ ഗ്രാമീണർക്ക് കൂടുതൽ രക്ഷയുണ്ടാവുകയുള്ളു. ഇത് എല്ലാ പരിഷ്കൃതഗവർമ്മെണ്ടുകളുടേയും ചുമതലയാണ്.

മൂന്നാം അദ്ധ്യായം

മാനസികരോഗങ്ങൾ

ആരോഗ്യത്തിന്നു മാനസിക ശുചീകരണം ശരീരശുദ്ധിയെപ്പോലെതന്നെ അത്യാവശ്യമാണു്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ സുഖമനസ്സു സ്ഥിതിചെയ്യുകയുള്ളു. എങ്കിലും സുഖമനസ്സിനെപ്പോലെ ആരോഗ്യത്തെ വളത്തുന്ന മറെറാരു ഘടകവുമില്ലെന്നും ഓർക്കണം. മനസ്സിന്റെ സവ്വ വശങ്ങളും ഇപ്പോഴും വളരെ അജ്ഞാതമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു്. അതിന്റെ നിഗൂഢശക്തികളിൽ കേവലം ഒരംശം മാത്രമേ നമുക്കു് ഇപ്പോൾ ഗ്രാഹ്യമായിട്ടുള്ളു. ആരോഗ്യത്തിന്റെ ചില സാധാരണ നിയമങ്ങളെ അതിലംഘിച്ചാലും ആരോഗ്യഹാനി തട്ടാതെയിരിക്കുന്നതിന്നു മനശ്ശക്തിക്കു സാധിക്കുമെന്നു് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതുപോലെതന്നെ ശാരീരികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്നും ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിന്നും മനസ്സിന്നു കഴിയുമെന്നുള്ളതും വാസ്തവമാണു്. വാതോന്മാദം (Hysteria) മാത്രമല്ല, ഏങ്ങൽ, രക്തസമ്മർദ്ദം, വയററിൽ വേദന, (ആമാശയവ്രണംമൂലമുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ) മുതലായവ മനോവ്യാപാരംകൊണ്ടു് ഉണ്ടാ

കുന്ന രോഗങ്ങളാണെന്നു സമത്ഥിക്കുന്ന ഒരു വിഷഗോചരാഭിപ്രായം ഇപ്പോൾ പ്രബലപ്പെട്ടുവരുന്നുണ്ടു്.

ഉന്മാദരാഹിത്യത്തിനും ഉന്മാദത്തിനും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം അതി ലോലവും അവ്യക്തവുമാണെന്നു പറഞ്ഞേ തീരൂ. യഥാത്ഥത്തിൽ ഒരുത്തൻ ബുദ്ധിസ്ഥിരതയുള്ളവനെന്നോ അല്ലെന്നോ പരിച്ഛേദിച്ചു പറയുവാൻ പ്രയാസമാണു്. സാധാരണന്മാരിൽ അസാധാരണത്വവും അസാധാരണന്മാരിൽ സാധാരണത്വവും നാം ദിവസേന കാണുന്ന ഒരു സംഭവമാണു്. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ മാനസികരോഗത്തിന്റെ വിപുലമായ അത്ഥത്തിൽ ഒട്ടുവളരെ പേരെ രോഗികളായി ഗണിക്കേണ്ടിവരും.

മാനസികരോഗങ്ങൾ വദ്ധിച്ചുവരികയാണെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. ആധുനിക പരിഷ്കാരം മൂലം ജീവിതഗതിയുടെ വദ്ധിച്ചുവരുന്ന വേഗവും ആയാസവും മനസ്സിനെ ക്രമത്തിലധികം അലട്ടുന്നു; തന്നിമിത്തം മനശ്ചാഞ്ചല്യം എളുപ്പം വന്നുകൂടുന്നതിൽ അത്ഭുതമില്ലല്ലോ.

മാനസികരോഗങ്ങൾ നാലുതരത്തിലുള്ളവയാണു്:—(1) <u>സാക്ഷാൽ ഉന്മാദം</u>: മനസ്സിനെ ഒന്നാകെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണിതു്. ചില ഭ്രാന്തന്മാർ ക്ഷുബ്ധരായും മററുചിലർ മൂകരായും കണ്ടേക്കാം. ഏതായാലും അവരുടെ സ്ഥിതിയെ

കുറിച്ച് അവക്ക് തീരെ ബോധമില്ലെന്നു തീർച്ചയാണ്. ചിലരെ നിർബ്ബന്ധിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കേണ്ടിവരും. ഈ വക രോഗങ്ങൾ ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചുവരുകയാണു ചെയ്യുക; പൂർണ്ണ സുഖം പ്രാപിക്കുക വളരെ അപൂർവ്വമാണ്.

2. ചിത്തഭ്രമം: ജീവിതത്തോടു മല്ലിടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ചില തടസ്സങ്ങളെ ജയിക്കാൻ ചിലക്ക് സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ഭഗ്നാശരായ ഇവർ അവരുടെ യഥാർത്ഥരൂപം വെളിപ്പെടുത്താതിരിക്കുന്നതിന്നു കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന "പേക്കൂത്തു"കളാണ് ഈ ഇനത്തിൽ പെടുന്ന മനോരോഗങ്ങൾ. വാതോന്മാദം (Hysteria) മുതലായ ചിത്തഭ്രമങ്ങൾ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇവക്ക് ഇവരുടെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചു തീരെ ബോധമില്ലാതില്ല. ഈ രോഗങ്ങൾ മാറാവുന്നതും മാറുന്നതും ആണ്. പക്ഷേ രോഗിയും രോഗശുശ്രൂഷകന്മാരും ഒരുപോലെ ക്ലേശിക്കേണ്ടിവരുന്ന രോഗമാണ് ചിത്തഭ്രമം.

3. ബുദ്ധിമാന്ദ്യം: മൂഢൻ അല്ലെങ്കിൽ മന്ദബുദ്ധി ഈ വകുപ്പിൽ പെടുന്നു. ഇവരുടെ മാനസികവളർച്ച വളരെ സാവധാനമാണെന്നു മാത്രമല്ല മൂപ്പെത്തുന്നതിനെത്തന്നെ ഇടയ്ക്കു നിലച്ചു പോവുക കൂടി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ബുദ്ധി സാമാന്യേന പരമ്പ

രയാ പ്രാപിക്കുന്ന ഒരു ഗുണമാണെന്നാണ് പലരുടേയും അഭിപ്രായം. ചില കുടുംബങ്ങളിൽ മന്ദബുദ്ധികളെ തുടരെത്തുടരെ കണ്ടുവരുന്നുമുണ്ട്. "മൂഢ"നു സ്വരക്ഷക്കുവേണ്ടി ഒന്നുംതന്നെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കയില്ല; "ബാലിശ"നു വിവേചനശക്തി തീരെയില്ല; ആറേഴു വയസ്സായ കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിയേ ഈ മനുഷ്യനുണ്ടാകയുള്ളു. ഈ രണ്ടു പേരിലും ഒരു പടി മേലെയാണ് "ക്ഷീണമതി". ഇയാൾ ആറേഴു ക്ലാസ്സുവരെ ഒരു വിധം പഠിച്ചെന്നുവരും; പിന്നെ മേൽഗതിയില്ല. വിപരീതശക്തികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുവാനോ സ്വരക്ഷക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തിക്കുവാനോ "ക്ഷീണമതി"ക്കു സാധ്യമല്ല.

4. ദുർമ്മതിത്വം: കുററകരമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നവരെയാണ് ഈ ഇനത്തിൽ പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു്. ദുർമ്മതിത്വത്തെ ആധുനികശാസ്ത്രം ഒരു മാനസികരോഗമായിട്ടാണ ഗണിക്കുന്നതു്. സാമുദായിക ചട്ടങ്ങളും നിയമങ്ങളും ഒരു വിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറെറാരു വിധത്തിൽ ലംഘിക്കുന്നവരാണ് ദുർമ്മതികളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും. ഈ തരം മാനസികരോഗങ്ങൾക്കും രണ്ടാം ഇനത്തിൽ വിവരിച്ച ബുദ്ധിഭ്രമത്തിനും പരമനിദാനം ഒന്നുതന്നെയാണ്. വിപരീതശക്തികളോടു മല്ലിടുമ്പോൾ ചിലർ ചിത്തഭ്രമികളും മററു ചിലർ ദുർമ്മതികളും ആയിത്തീരുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്!

മാനസികരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനെപ്പററി പല അഭിപ്രായഗതികളും ഇന്നു പ്രചാരത്തിലുണ്ടു്. മനസ്സിന്റെ നാനാവശങ്ങളെപ്പററി പഠിക്കുന്നതിൽ ഒരു പുതിയ ഉന്മേഷം ഇന്നു ലോകത്തിൽ എവിടേയും കാണുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കേടുകൊണ്ടാണു രോഗമുണ്ടാകുന്നതെന്നു ഒരു മതം; അതല്ല, മസ്തിഷ്കം ആവരണം ചെയ്യുന്ന ദ്രാവകത്തിൽ ചിലപ്പോൾ വന്നുചേരുന്ന മാററമാണതിന്നു കാരണമെന്നു മററൊരഭിപ്രായം; ബാല്യകാലത്തു പൊങ്ങിവന്ന ചില വികാരങ്ങളെ അടിച്ചമർത്ത-ങ്ങിവന്നതു പിൽക്കാലത്തു രൂപമെടുക്കുന്നതാണു് ഇതെന്നു ഫ്രോയിഡും കൂട്ടുകാരും ഘോഷിക്കുന്നു. മനസ്സെന്നു പറയുന്നതു ഒരു "മുഴുവൻസാധനം"മല്ലെന്നും അതു പല ഘടകങ്ങളും ചേർന്നുള്ളതാണെന്നും, അതിന്റെ ചില ഘടകങ്ങൾ മുഴച്ചു പ്രാധാന്യം നേടുന്നതാണു ചിത്തരോഗമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതെന്നു് സമർത്ഥിക്കുന്നവരും ഉണ്ടു്.

ഏതായാലും ഉന്മാദം തലച്ചോറിന്റെ കേടുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്നൂഹിക്കുവാൻ തെളിവുകളുണ്ടു്. ചിത്തഭ്രമത്തിന്റെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചാണു് വലിയ വാദപ്രതിവാദങ്ങളും അഭിപ്രായഗതികളും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. ഫ്രോയിഡിന്റെ മാനസികാപഗ്രഥനം (Psycho-Analysis) കൊണ്ടു പല ചിത്തഭ്രമങ്ങളും മാറിയിട്ടുണ്ടെന്നു സമ്മതിച്ചേ തീരൂ

മാനസികരോഗങ്ങളുടെ ഉത്ഭവത്തെക്കാൾ അവയെ തടയുവാനുള്ള പ്രശ്നത്തിന്നാണു കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നല്കേണ്ടതു്. കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന കാര്യത്തിലും, അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസകാര്യത്തിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കയാണു് ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടതു്. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ സ്നേഹവും ലാളനയും കുട്ടിക്കു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണു്. കുട്ടികളെ വളർത്തൽ ഒരു ലളിതകലതന്നെ. ദുർവ്വാശിയെന്നു തെററിദ്ധരിച്ചു മാതാപിതാക്കന്മാർ കുട്ടികളെ ദേഷ്യപ്പെട്ടോ അടിച്ചോ വഴിതെററിക്കാറുണ്ടു്. പിൽക്കാലത്താണു് ഈ "ബാല"ശിക്ഷകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദൂഷ്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുക. വിദ്യാഭ്യാസകാലത്തു് (പ്രാഥമിക) അദ്ധ്യാപകന്മാരും ഈ കാര്യത്തിൽ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

അനാരോഗ്യം മനഃശക്തിയെ കലശലായി താറുമാറാക്കുന്നതുകൊണ്ടു ശരീരാരോഗ്യപാലനം ഒരിക്കലും വിസ്മരിക്കാൻ പാടില്ല. ചില മഹാരോഗങ്ങൾക്കു ശേഷം ഉന്മാദമോ, ചിത്തഭ്രമമോ ഉണ്ടായിക്കണ്ടിട്ടുള്ളതു് ഈ അവസരത്തിൽ പ്രസ്താവയോഗ്യമാണു്.

ലൈംഗികകാര്യങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സമുദായം ചാരത്തെ മാററുകതന്നെ വേണം. കുട്ടികളുടെ ലിംഗ"ചേഷ്ട"കളെ ക്രമത്തിലധികം പുച്ഛത്തോടും അവജ്ഞയോടും വീക്ഷിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം ആദര

ണീയമല്ലാ. ലിംഗവിഷയത്തെപ്പററിയുള്ള ശരിയായ ജ്ഞാനം കുട്ടികളെ വേണ്ടപോലെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണു്.

മിക്ക മാനസികരോഗങ്ങളുടേയും ആരംഭം ചെറുപ്പകാലമാണെന്നും അതിനാൽ രോഗിയുടെ ബാല്യകാലചരിത്രം വേണ്ടതുപോലെ ആരാഞ്ഞു നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങൾ തേടേണ്ട ചുമതല ഭിഷഗ്വരന്മാൎക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഉണ്ടെന്നും ഓൎക്കണം.

മാനസികരോഗങ്ങൾ ചില കുടുംബങ്ങളിൽ പാരമ്പൎയ്യമായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ വിവാഹബന്ധനിൎണ്ണയത്തിലും പുത്രോൽപാദനകാൎയ്യത്തിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കൽ മാനസിക രോഗനിവാരണശ്രമങ്ങളിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം വഹിക്കേണ്ടതാണു്.

നാലാം അദ്ധ്യായം

പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ.

മുറിവു്, രക്തപ്രവാഹം, വിഷബാധ, ബോധക്ഷയം എന്നിങ്ങനെയുള്ള അപകടങ്ങളോ സുഖക്കേടുകളോ പെട്ടെന്നുണ്ടായാൽ ഉടനടി ചെയ്യേണ്ടതെന്താണെന്നു് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. അതതിന്നു പററിയ ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതു് ഡോക്ടരാണെങ്കിലും പ്രസ്തുത അത്യാഹിതങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ ഡാക്ടർ സന്നിഹിതനായിരിക്കുക എന്നതു സംഭവ്യമല്ല. ഡാക്ടർ വരുന്നതിന്നു മുമ്പു ചില പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ ആൎക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണു്. അതു (ഡാക്ടരുടെ) പിന്നീടുള്ള ചികിത്സയ്ക്കു കൂടുതൽ ഫലമുണ്ടാകുവാനും സഹായകരമായിരിക്കും. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ഡാക്ടർ സ്ഥലത്തെത്തുന്നതുവരെ രോഗിയെ ജീവാപായംകൂടാതെയിരുത്താനും സാധിച്ചെന്നുവരാം. ഇതിന്നെല്ലാററിന്നും പുറമെ അപകടത്തിൽപെട്ട ഒരാളെ ഏതെങ്കിലുംവിധത്തിൽ ഒന്നു സഹായിക്കാൻ സാധിക്കാതെ കേവലം മിഴിച്ചുനില്ക്കുന്നതു് ആൎക്കും വിഹിതമല്ലല്ലൊ. നേരെമറിച്ചു വെളുക്കാൻ തേയ്ക്കുന്നതു പാണ്ടായിപ്പോകുന്നതുപോലെ രക്ഷിക്കുവാൻ ചെയ്യുന്നതു ശിക്ഷയിൽ കലാശിക്കുവാനും പാടില്ലാത്തതാണു്. അതു

കൊണ്ടു് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചു സാമാന്യമായ ഒരു ജ്ഞാനം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. പക്ഷെ താഴെ വിവരിക്കുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൾക്കു ചികിത്സയുടെ സ്ഥാനം ഒരിക്കലും കൊടുക്കരുതെന്നും പ്രസ്തുത ശുശ്രൂഷകൾ കേവലം ഒരു "ഉടനടി സഹായം" മാത്രമായേ ഗണിക്കാവു എന്നും പ്രത്യേകം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

1. <u>രക്തപ്രവാഹം</u>—മുറി ചെറുതാണെങ്കിൽ വിരൽകൊണ്ടു് അമർത്തിപ്പിടിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ചോരയൊഴുക്കു നിർത്താം. അഴുക്കുപുരളാത്ത വസ്ത്രം ചുരുട്ടിക്കൂട്ടി വെയ്ക്കുന്നതും നല്ലതാണു്. വലിയ മുറിവുകളുടെ മുകളിലായി കൈലേസുകൊണ്ടു വരിഞ്ഞു കെട്ടേണ്ടതായി വരും. പക്ഷെ ഇങ്ങനെ അധികംനേരം കെട്ടിനിർത്തുന്നതു നന്നല്ല. ഈ ഉപശാന്തികൾക്കു പുറമെ മുറിവു തട്ടിയ ഭാഗം അനക്കാതെ ഉയർത്തിവെയ്ക്കുക. മുറിയിന്മേൽ ഐസ് വെയ്ക്കുക മുതലായ പ്രവൃത്തികളും രക്തപ്രവാഹത്തെ നിർത്തുവാൻ പര്യാപ്തമാകും. ഹൃദയത്തിൽനിന്നു ശരീരത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തേയ്ക്കും വ്യാപിക്കുന്ന രക്തം അരുണവർണ്ണമായിരിക്കും. രക്തനാഡികൾ മാംസപേശികളുടെ ഇടയിലായിരിക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. നേരെമറിച്ചു ശരീരത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തുനിന്നും ഹൃദയാന്തർഭാഗ

ത്തെയ്ക്കു മടങ്ങിച്ചെല്ലുന്ന രക്തം അല്പം കൃഷ്ണവൎണ്ണവും രക്തനാളങ്ങൾ മിക്കവാറും തൊലിക്കു താഴെ മാത്രവും ആയിരിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ തത്വം മനസ്സിലാക്കിയാൽ മുറിവിന്റെ ഏതു വശത്താണ് രക്തപ്രവാഹം നിൎത്തുവാൻ അമൎത്തേണ്ടതെന്നു മനസ്സിലാക്കാമല്ലൊ. ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുകളിൽ നിന്നും രക്തം ഒഴുകുന്നതാണ് കൂടുതൽ അപായകരമെന്നു വിശദമാകുന്നുണ്ടല്ലൊ. രക്തപ്രവാഹം നിൎത്താനുള്ള ശ്രമത്തിൽ മുറി അശുദ്ധമാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. അതിന് അഴുക്കുചേൎന്ന യാതൊന്നും മുറിയിൽ അടുപ്പിക്കാതിരുന്നാൽ മതി.

2 എല്ലുമുറിയൽ (അസ്ഥിഭംഗം.)—ചെറുതും വലുതുമായി ശരീരത്തിൽ 200-ൽ പരം എല്ലുകളുണ്ട്. ഇവയിൽ വലുതു മുറിഞ്ഞുപോയാലാണ സഹായം ഉടനടി വേണ്ടതു്. എല്ലു മുറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടൊ എന്ന് ആദ്യം പരിശോധിച്ചറിയണം. അംശത്തിന്നു നീളം കുറവുണ്ടൊ എന്നു മറുഭാഗത്തെ അംശവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുക; അനക്കുമ്പോൾ അംശത്തിന്നു കലശലായ വേദന, വീക്കം, ബലഹീനത ഇവ അസ്ഥിഭേദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഒടിഞ്ഞ ഭാഗത്തെ മുന ചൎമ്മവും തുളച്ചു പുറത്തേയ്ക്കു തള്ളിനില്ക്കുന്നതായാൽ പിന്നെ സംശയത്തിന്നു വകയില്ലല്ലൊ

മുറിഞ്ഞ ഭാഗം അല്ലെങ്കിൽ അംഗം അനക്കാതിരിക്കലാണ് പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി ചെയ്യേണ്ടതു്. അനാവശ്യമായി അനക്കിയാൽ കൂടുതൽ അപായവും ദുസ്സഹമായ വേദനയും ഉണ്ടായേക്കാം. ഡാക്ടരുടെ അടുക്കലേയ്ക്കോ വീട്ടിലേയ്ക്കോ, കൊണ്ടുപോകേണമെങ്കിൽ കുടയോ, വടിയോ, പലകക്കഷ്ണമോ അംഗത്തിന്റെ രണ്ടു ഭാഗത്തും വെച്ചു കെട്ടി യാത്രയിൽ ആ ഭാഗം അനങ്ങാതെ സൂക്ഷിക്കണം. കൈയാണ് ഒടിഞ്ഞിട്ടുള്ളതെങ്കിൽ മേൽപറഞ്ഞപ്രകാരം കെട്ടുന്നതിനു പുറമെ രണ്ടാംമുണ്ടുകൊണ്ടു കഴുത്തിൽകൂടെ കൈ തൂക്കിയിടുന്നതു നല്ലതാണ്. ഡാക്ടർ വരുന്നതുവരെ അനക്കാതെയും രോഗിയെ കഴിയുന്നേടത്തോളം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും തിരിച്ചു് അലട്ടാതെയും ഇരിക്കലാണ് ഏററവും ആവശ്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ.

8. ഏപ്പു് തെററൽ: (സന്ധിഭ്രംശം.) രണ്ടു് എല്ലുകൾ തമ്മിൽ യോജിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തുനിന്നും ഒരു എല്ലിന്റെ അററം തെററിപ്പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഏപ്പുതെററൽ ഉണ്ടാകുന്നതു്. ഏതുഭാഗത്തെ സന്ധിയോടു സാമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന വൈരൂപ്യം, അംഗത്തിന്റെ നീളവ്യത്യാസം, വേദന, വീക്കം, ഏപ്പു് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ലായ്മ ഇതാണ് ഏപ്പുതെററലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. സന്ധി സ്വസ്ഥമായി

വെക്കലാണ്‌ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ. എല്ലിനെ പൂർവ്വ സ്ഥാനത്തു വരുത്തുവാൻ ഒരിക്കലും ബലം ഉപയോഗിക്കരുതു്. അതു ഡാക്ടർ മാത്രമെ ചെയ്യാവൂ.

4. മുങ്ങിച്ചാകൽ: യദൃച്ഛയാ വെള്ളത്തിൽ വീഴുകയാലോ, നീന്തുവാൻ നിശ്ചയമില്ലാഞ്ഞിട്ടോ, നീന്തി ക്ഷീണിച്ചതുകൊണ്ടോ വെള്ളം കുടിക്കുകയാലോ മരിച്ചുവിധം തോന്നിപ്പിക്കൽ സാധാരണമാണു്. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ ഉടനടി പുനർജ്ജീവിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള യത്നങ്ങൾ സൂക്ഷ്മത്തോടും സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടും, വേണ്ടിവന്നാൽ ഒന്നുരണ്ടു മണിക്കൂർ നീണ്ടുനിന്നാലും, ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കണം. എട്ടുമണിക്കൂർവരെ ചത്തമാതിരി കിടന്നിട്ടു പുനർജ്ജീവിച്ച അവസരങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. കുട്ടിയാണെങ്കിൽ കാലിൽ തൂക്കിപ്പിടിച്ചും മുതിർന്നവരാണെങ്കിൽ അരക്കെട്ടിൽ തൂക്കിയെടുത്തും ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞിട്ടുള്ള വെള്ളം പുറത്തുകളയുവാൻ ശ്രമിക്കണം. എന്നിട്ടും പുനർജ്ജീവിക്കുന്നമട്ടു കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസസൂത്രം ചെയ്തുനോക്കണം. രോഗിയെ മലർത്തിക്കിടത്തി വാരിയെല്ലിന്മേൽ ഇടയ്ക്കിടെ അമർത്തി (മിനിട്ടിൽ 18 പ്രാവശ്യം) നോക്കണം; അല്ലെങ്കിൽ വാരിയെല്ലിന്റെ വക്കിന്നു പിടിച്ചു സാവധാനം മേല്പോട്ടുയർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം; മലർത്തിക്കിടത്തി അല്പാല്പമായി അങ്ങോ

ട്ടുമിടങ്ങോട്ടും ഉരുട്ടുന്നതും ശ്വാസം നേരെ വീഴുന്നതിന്നു സഹായകമാകും. ഈ ശ്വസോച്ഛ്വാസസൂത്രം വിദ്യുച്ഛക്തി ഏററു പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മരിച്ചവരായി തോന്നുന്നവൎക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണു്. ശ്വാസം വലിക്കുന്നുണ്ടെന്നുകണ്ടാൽ ഉടനെ രോഗിയെ എഴുന്നേല്പാൻ അനുവദിക്കരുതു്. അല്പം ചായയോ കാപ്പിയോ കൊടുത്തു രോഗി സ്വസ്ഥമായി കിടക്കണം.

ദേഹത്തുണ്ടായിരിക്കാവുന്ന നനഞ്ഞ തുണികളെല്ലാം നേരത്തെതന്നെ മാററി രോഗിയെ കമ്പിളികൊണ്ടു പുതപ്പിക്കുകയും, ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച കുപ്പി തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞു രോഗിയുടെ കൈകാലുകൾ ചൂടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം.

രോഗിയുടെ വായിലും തൊണ്ടയിലും മണ്ണോ, കല്ലോ മററു വല്ല സാധനങ്ങളോ തടസ്സമായിരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം കൈവിരലിട്ടു നീക്കിക്കളയണം. ഡാക്ടരെ ഉടനെ വരുത്തുന്നതിൽ അല്പം താമസം നേരിട്ടാലും അദ്ദേഹത്തെകൊണ്ടുവരുന്നതാണു നല്ലതു്.

5. വിഷബാധ:—വിഷദ്രവ്യങ്ങൾ കുടിച്ചതുകൊണ്ടു വിഷബാധ ഏററതാണെങ്കിൽ രോഗിയെ ഛൎദ്ദിപ്പിക്കുവാൻ യത്നിക്കണം. തൊണ്ടയിൽ വിരലിട്ടാൽ ഛൎദ്ദിയുണ്ടായേക്കും. ഒരു മേശക

രണ്ടി ഉപ്പോ, കടുകോ അല്പം ചൂടുള്ള ഒരു ഗ്ലാസ്
വെള്ളത്തിൽ ചേർത്തു കുടിക്കാൻ കൊടുത്താലും
ഛർദ്ദിയുണ്ടാകും. രോഗിയുടെ ചുണ്ടിന്മേലോ
വായിലോ കരിഞ്ഞ കറുത്ത അടയാളങ്ങൾ
കണ്ടാൽ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നതു നന്നല്ല. രോഗിക്കു
വെളിച്ചെണ്ണയോ, കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ളയോ,
ആവണക്കെണ്ണയോ കൊടുക്കുകയാണു വേണ്ടതു്.
ഏതായാലും മററു പകടങ്ങളിലെന്നപോലെ ഡാ
ക്ടറെ ഉടനെ വരുത്തണം.

പാമ്പുകടിച്ചതുകൊണ്ടാണു വിഷം ഏററിട്ടു
ള്ളതെങ്കിൽ അതിനു വേറെ ചില ശുശ്രൂഷക
ളാണു ചെയ്യേണ്ടതു്. പാമ്പുകടിച്ചു് അനേകം
പേർ മരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും
വിഷബാധകൊണ്ടു മരിക്കുന്നവരല്ല. പേടിമൂലം
പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന സംഭ്രമംകൊണ്ടാണു് അധികം
പേരും മൃതിയടയുന്നതു്. വിഷം "ഇറക്കി" സുഖപ്പെ
ടുത്തുന്നതു് ഏറിയകൂറും ഈ തരക്കാരെയാണെന്നു
പറയാതെ തരമില്ല. വിഷമുള്ള പാമ്പു കടിച്ചാൽ
ഒന്നോ രണ്ടോ ചെറിയ മുറിവുകൾ മാത്രമേ കാണു
കയുള്ളു. വിഷമില്ലാത്ത പാമ്പുകൾ കടിച്ചേടം
പരിശോധിച്ചാൽ ലാടത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ
കടിച്ച അടയാളം കാണാം. നല്ല വിഷമുള്ള
പാമ്പു കടിച്ചാൽ (വിഷമുള്ള പാമ്പും ചിലപ്പോൾ
വിഷമേല്പിക്കാതെയും കടിക്കാറുണ്ടു്) ചികത്സ

ചെയ്യുന്നതിനു സമയം കിട്ടാതെ മരണത്തിൽ കലാശിക്കുമെന്നുള്ളതിന്നു സംശയമില്ല.

പാമ്പുകടിച്ച ഉടനെതന്നെ കടിയുടെ മുകൾഭാഗത്തു (കടിയുടേയും ഹൃദയത്തിന്റേയും ഇടക്കു) വള്ളികൊണ്ടോ, കയർകൊണ്ടോ നല്ലപോലെ വരിഞ്ഞുകെട്ടുക; കടിയിൽ തീക്കൊള്ളിയോ, കാർബോളിക്ക് ആസിഡോ വെച്ചു പൊള്ളിക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ കടിഭാഗം കുറച്ചുകൂടി കത്തികൊണ്ടു തുറന്നു രക്തം നിർബാധം പ്രവഹിപ്പിക്കുക. രോഗിയെ ചൂടുപിടിപ്പിക്കുവാൻ കമ്പിളികൊണ്ടു പുതപ്പിക്കുകയോ, ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച സഞ്ചിയോ, കുപ്പിയോ കൊണ്ടു തടവുകയോ ചെയ്യണം. ഒരു ഡാക്ടരെ ഉടനെ വരുത്തുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടും നല്ലതുതന്നെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ പാമ്പു കടിച്ചവർ മരിച്ചവരെപ്പോലെ വളരെനേരം നിശ്ചലരായി കിടന്നേയ്ക്കാം. ഇതു മരണമായി കലാശിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നു ഡാക്ടർ വിചാരിച്ചാൽ സാധിച്ചെന്നുവരും.

പേപ്പട്ടി കടിച്ചാലും മുറിവിനെ സംബന്ധിച്ച മേൽവിവരിച്ചവിധം ചെയ്താൽ മതി. പക്ഷെ രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ആസ്പത്രിയിൽചെന്നു കുത്തിവെപ്പിന്നുള്ള ഏർപ്പാടു ചെയ്യണം. കടിച്ച നായ പത്തുദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ചുകണ്ടാൽ അതിന്നു പേയുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നു തീരുമാനിക്കാം.

അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ കത്തിവെക്കലും ആവശ്യമില്ല.

6. തീപ്പൊള്ളൽ:—വസ്ത്രത്തിന്നു തീപിടിച്ചാൽ ഓടുവാൻ പാടില്ല. ഓടിയാൽ തീ ആളിക്കത്തുകയേയുള്ളു. നിലത്തു കിടന്നുരുളുകയോ, കമ്പിളിയോ, ചാക്കോ പോലുള്ള കട്ടിത്തുണികൊണ്ടു മൂടി തീ കെടുത്താൻ ശ്രമിക്കണം. പൊള്ളിയശേഷം കരിഞ്ഞു ദേഹത്തിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്ന തുണിയെ വലിച്ചുപറിച്ചെടുക്കരുതു്. കത്രികകൊണ്ടു് അയഞ്ഞഭാഗങ്ങളെല്ലാം വെട്ടി അവസാനം ഒട്ടിയിരിക്കുന്ന അംശങ്ങളെ പതുക്കെ എടുത്തുകളയാൻ ശ്രമിക്കണം. പൊള്ളിയ സ്ഥലത്തു് അഴുക്കുചേർന്ന കൊഴുപ്പുസാധനങ്ങളോ എണ്ണയോ പുരട്ടരുതു്. ഘോരമായ പൊള്ളൽമൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉടനടി അപകടം ധാതുക്ഷോഭ (Shock) മാണു്. അതിനെയാണു് ആദ്യം തടയേണ്ടതു്. ദേഹം തണുപ്പേൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. പൊള്ളിയസ്ഥലം അലക്കിയ ഒരു വസ്ത്രം കാഞ്ഞവെള്ളത്തിൽ മുക്കി പൊടിയും അഴുക്കും പുരളാതെ മൂടിവെക്കണം; ഉടനെ ഡോക്ടരെ വരുത്തണം; അനന്തരകരണീയം എന്താണെന്നു് അദ്ദേഹം തീർച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളും.

തിളച്ച വെള്ളം വീണു പൊള്ളുമ്പോഴും, ചുട്ടുപഴുത്ത ലോഹം തട്ടി പൊള്ളുമ്പോഴും ചെയ്യേണ്ട

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ മേൽപറഞ്ഞവിധത്തിൽതന്നെയാണു്.

7. മോഹാലസ്യം:—ബോധക്ഷയം പല കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടുമുണ്ടാകാം. ബോധരഹിതനായി ഒരാൾ കിടക്കുന്നതു കണ്ടാൽ ഒരിക്കലും അയാളെ കുലുക്കി വിളിക്കുവാനോ, എഴുന്നേല്പിച്ചിരുത്തുവാനോ പാടില്ല. തലപൊക്കിയിരുത്തിയാൽ ഒരുപക്ഷെ അയാൾ മരിച്ചുപോയെന്നും വരാം. അയാളെക്കൊണ്ടു വല്ലതും കുടിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കരുതു്. മോഹാലസ്യത്തിന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിപ്പാൻ ശ്രമിക്കുക. കുടുക്കിക്കെട്ടിയിട്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ തളർത്തിക്കെട്ടുക; രോഗിയെ മലർത്തിക്കിടത്തുക. (തലയണയില്ലാതെയിരിക്കുകയാണു നല്ലതു്). രോഗിയെ വീശിക്കൊടുക്കുക; അയാളെ എടുത്തു (തലപൊന്തിക്കാതെ) വെളിസ്ഥലത്തേക്കു നീക്കിക്കിടത്തുക; ദേഹം ചൂടായും തല തണുപ്പായും വെക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക; എന്നിങ്ങനെയുള്ള കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴേക്കും (രോഗിക്കു പ്രജ്ഞയുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ) ഡോക്ടരെ വിളിപ്പിക്കുക.

അനുബന്ധം.

"കുപ്പയിലിട്ട സാളഗ്രാമം"

അഥവാ

കമ്പോസ്റ്റ് വളം.

"ഹാ! മൺകുടത്തിലെരിയുന്ന മണിപ്രദീപം
ദീനസ്ഥമാനുഭവി നട്ട രസാലപോതം
ധൂമത്തിൽവെച്ച മലർ കുപ്പയിലിട്ട സാള-
ഗ്രാമം ഗ്രഹപ്പിഴയിൽ മങ്ങിയെഴുന്ന ഭാഗ്യം"

(അനിരുദ്ധൻ)

ഭക്ഷണക്ഷാമം കൊടുമ്പിരിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലത്തു് ഭക്ഷണോൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണു നാട്ടുകാരുടെ ശ്രദ്ധ പതിയേണ്ടതു്. കൂടുതൽ സ്ഥലത്തു കൃഷിചെയ്യുകയോ ഇപ്പോൾ കൃഷിചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നുതന്നെ കൂടുതൽ വിളവെടുക്കുകയോ ചെയ്താൽ മാത്രമേ നമുക്കു രക്ഷയുള്ളു. കാടുകളും മറ്റും വെട്ടിത്തെളിയിച്ചു കൃഷിസ്ഥലം വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അതിന്നു കാലദൈർഘ്യവും ദുർഭരമായ പണച്ചിലവും വേണ്ടിവരും. അതിനാൽ തല്ക്കാലം പ്രായോഗികമായ മാർഗ്ഗം കൃഷിയിലെ വിളവു വർദ്ധിപ്പിക്കുക മാത്രമാകുന്നു.

2. കാർഷികമായി പുരോഗമിച്ചിട്ടുള്ള രാജ്യങ്ങളോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ശരാശരി

ഏക്കറിന്നു നമ്മുടെ ഭൂമിയിൽനിന്നും നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന വിളവു മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗമേയുള്ളുവെന്നു അധികംപേരും ഗ്രഹിച്ചിരിക്കയില്ല. ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം വളത്തിന്റെ കുറവാണെന്നു നിസ്സംശയം പറയാം. നാല്ക്കാലികളുടെ മൂത്രം, ചാണം, ചാരം, തോല് (പച്ചില) ഇവയാണു വളവിഷയത്തിൽ കൃഷിക്കാരുടെ മുഖ്യാവലംബം. പച്ചില നമുക്കു യഥേഷ്ടം ലഭിക്കുമെങ്കിലും അതു വേണ്ടതു നമ്മുടെ കൃഷിക്കാർ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല; ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽതന്നെ അതുകൊണ്ടുമാത്രം വേണ്ടതു വളം ലഭിക്കുകയുമില്ല. മൂത്രം ചാണകം എന്നീ നാല്ക്കാലിവിസർജ്ജനങ്ങൾ മികച്ച വളമാണെങ്കിൽ അതിൽ ഏറിയകൂറും നഷ്ടമായിപ്പോകുന്നതല്ലാതെ കൃഷിക്കാർ അവയെ വേണ്ടവിധം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല. ഈ വിസർജ്ജനങ്ങളെല്ലാം സംഭരിച്ചു ഭൂമിയിൽ നിക്ഷേപിക്കാമെന്നുവെച്ചാൽതന്നെ നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിന്നു അതു തീരെ മതിയാകാതെയും വരും. ഈ ന്യൂനത അല്പമെങ്കിലും ഇപ്പോൾ പരിഹരിച്ചുവരുന്നതു കൃത്രിമവളം പുറത്തുനിന്നും വരുത്തി കൃഷിക്കാർക്കു വിതരണംചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ ഈ കൃത്രിമവളം ടണ്ണിന്നു ഉദ്ദേശം 250-ക യിൽ കൂടുതൽ വിലകൊടുത്താണു വാങ്ങിക്കുന്നതു. അതുതന്നെ സുലഭമല്ലതാനും.

3. നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിന്നു വേണ്ട നെല്ലു കൊച്ചിയിൽ വിളയുന്നില്ലെന്നു കുപ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. അന്യരാജ്യങ്ങളിൽനിന്നും അധികവിലയ്ക്കു് നെല്ലും മറ്റു ധാന്യങ്ങളും വാങ്ങി ചുരുങ്ങിയ വിലയ്ക്കു നാട്ടുകാർക്കു കൊടുക്കുകയാണു ഗവർമ്മെണ്ടു് ഇപ്പോൾ ചെയ്തുവരുന്നതു്. ഈ ഇനത്തിൽ ഗവർമ്മെണ്ടിന്നു കൊല്ലത്തിൽ ഉദ്ദേശം ഒരു കോടി ഉറുപ്പിക നഷ്ടംവരുന്നുണ്ടു്. ഈ ചോദ്യത്തിന്നു പരിഹാരം ഉടനടി കണ്ടുപിടിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭവിഷ്യത്തു് ഭയങ്കരമായിരിക്കുമെന്നേ പറയേണ്ടുള്ളൂ.

കൊച്ചിരാജ്യത്തു് ഇപ്പോൾ 2,15,500 ഏക്കർ സ്ഥലം നെൽകൃഷിക്കുപയോഗിക്കുന്നുണ്ടു്. ഒരു വിധം നല്ല വിളവു ലഭിക്കുന്നതിന്നു 20,000 ടൺ വളം ആവശ്യമാണു്. പക്ഷെ ഇതിൽ നാലിൽ ഒരു ഭാഗം മാത്രമേ നമ്മുടെ നാട്ടിൽനിന്നും കിട്ടുവാനുള്ളൂ. ബാക്കി പുറംദിക്കുകളിൽനിന്നും (കൃത്രിമവളം) ടണ്ണിന്നു് 250-ക വിലകൊടുത്തു വാങ്ങിക്കേണ്ടിവരും. അങ്ങനെ ഉദ്ദേശം 37,50,000-ക വളത്തിന്നു വിലകൊടുക്കേണമെന്നു സിദ്ധമായല്ലോ. ഇതു തീരെ അസാദ്ധ്യമായ ഒരു കാര്യമാണെന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പറയേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഈ വിഷമമായ പ്രശ്നം അധികച്ചിലവുകൂടാതെ നിഷ്പ്രയാസം പരിഹരിക്കുവാനുള്ള ഒരു എളുപ്പമാർഗ്ഗമുണ്ടു്.

5. ഇന്ത്യാഗവൎമ്മെണ്ടിന്റെ ഭക്ഷ്യമന്ത്രി ജയറാംദാസ് ദൌളത്ത്റാം പറയുന്നതു നോക്കുക: "പുറംരാജ്യങ്ങളിൽ നമുക്കു വേണ്ട ഭക്ഷണം തേടുന്നതിന്നു നൂറുകോടിയിലധികം രൂപയാണു കൊല്ലത്തിൽ നാം ചിലവഴിക്കുന്നതു്. ഭക്ഷണക്ഷാമമുള്ള പ്രവിശ്യകളിലും നാട്ടുരാജ്യങ്ങളിലും ഈ ഭക്ഷണദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപഭോക്താക്കൾക്കു കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്കു കൊടുക്കുവാൻ നികുതിദായകന്മാരുടെ വിയൎപ്പു പൊടിച്ചുണ്ടാകുന്ന പണം വൃഥാ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നു. ഇങ്ങനെ ചെയ്തിട്ടും നല്ല ധാന്യങ്ങൾ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നില്ല. നമ്മുടെ പട്ടിണിപ്പാവങ്ങൾ റേഷൻഷാപ്പുകളാകുന്ന നരകത്തിന്മേൽ ബന്ധിക്കപ്പെടേണ്ടിവരുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലെ വിളവു ദശാംശംമാത്രം കൂട്ടിയാൽ ഈ ദുരവസ്ഥ കൂടാതെ കഴിക്കാം. ഇതിന്നു വേണ്ടുന്ന ശ്രമം ചെയ്യാത്തതാണു ഗവൎമ്മെണ്ടിന്റെയും ജനങ്ങളുടെയുംപേരിലുള്ള മഹാപരാധം. യന്ത്രസഹായംകൊണ്ടു കൃഷി വിപുലീകരിക്കാതെയും കൃത്രിമവളം ഉപയോഗിക്കാതെയും നമ്മുടെ കൃഷിസ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും ഇപ്പോൾ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നതിൽ ഇരട്ടി വിളവു ചൈനാക്കാർ അവരുടെ വയലുകളിൽനിന്നും എടുത്തുവരുന്നുണ്ടു്. ഇതു് എങ്ങനെ സാധിക്കുന്നു? പ്രകൃതി ഉല്പാദിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വളംതന്നെ അവർ കൃഷിസ്ഥലങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുവാൻ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു എന്നതാണു് അവരുടെ വിജയ

രഹസ്യം. മൂവ്വായിരം കൊല്ലങ്ങളായി ചൈനക്കാർ, മററുവിധത്തിൽ ചീഞ്ഞളിഞ്ഞു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് അപായകരമായി ഭവിച്ചേക്കുമായിരുന്ന സകലവിധത്തിലുള്ള ചപ്പും ചവറും ഭക്ഷ്യോല്പാദനത്തിന്നുള്ള ഉപകരണങ്ങളാക്കി. മനുഷ്യൻ, പശു, എരുമ, ആടു്, പോത്തു് എന്നുവേണ്ട എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടേയും മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾ, തെരുവീഥികളിലെ ചവറു്, അടുക്കളയിൽനിന്നും പുറംതള്ളുന്ന എച്ചിലുകൾ, പഴന്തുണി, കശാപ്പുശാലകളിൽനിന്നും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന സാധനങ്ങൾ, ചാരം, തുപ്പു്—എന്തിനു്, നാം ഉപയോഗശൂന്യമായിത്തള്ളുന്ന സർവ്വപദാർത്ഥങ്ങളും വളരെ ശ്രദ്ധവെച്ചു ശേഖരിച്ചു വളമാക്കാം. ഇന്ത്യയിലുള്ള ജനസംഖ്യയെക്കാൾ ഇരട്ടിയോളം കൂടുതലുള്ള ജനതയെ തീററിപ്പോററാൻ വേണ്ട ഭക്ഷണം ചൈനക്കാർ ചൈനയിൽതന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ള വാർത്ത നമ്മെ ലജ്ജിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമല്ലേ? ആറര ലക്ഷം വില്ലേജുകളെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന ഈ വിസർജ്ജനങ്ങൾകൊണ്ടു അയ്മ്പതു കോടി ടൺ "കമ്പോസ്ററ്"* നിഷ്പ്രയാസം ലഭിക്കും. ഈ സ്ഥിതിക്കു് ഭക്ഷണംതെണ്ടി നാം അന്യരാജ്യങ്ങളിൽ അലഞ്ഞു നടക്കേണ്ടതില്ലല്ലൊ. കാർഷികയന്ത്രങ്ങളും അവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ വേണ്ട എണ്ണയും അന്വേഷിച്ചോ സാധുക്കളുടെ പണം അവയ്ക്കായി നിക്ഷേപിച്ചോ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടതുമില്ല.

നമ്മുടെ ഉദ്ദേശം സാധിക്കുന്നതിന്നു്, ഗവൎമ്മെണ്ടിൻെറ തുണയും ജനങ്ങളുടെ സഹകരണവും മാത്രമുണ്ടായാൽമതി."

6. നാം ഉപയോഗശൂന്യമെന്നു ഗണിച്ചു പുറംതള്ളുന്ന ചപ്പു്, ചവറു്, മലമൂത്രവിസൎജ്ജനം ഇവ ചില പ്രത്യേകരൂപത്തിൽ കൂട്ടികലൎത്തി ശേഖരിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന വളത്തിന്നാണു കമ്പോസ്റ്റ് വളമെന്നു നാമകരണം ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. മനുഷ്യൻെറ വളൎച്ചയ്ക്കു പോഷകാംശങ്ങളടങ്ങിയ നാനാതരം ഭക്ഷണഘടകങ്ങൾ ഏതുപ്രകാരം ആവശ്യമാണോ അതേവിധംതന്നെ സസ്യങ്ങൾക്കും ചില ഭക്ഷണഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണു്. നൈട്രജൻ കാൎബൺ, ഫോസ്ഫറസ്സ് എന്നീ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണു് സസ്യവളൎച്ചക്കു് അത്യന്താപേക്ഷിതമായിട്ടുള്ളതു്. ഈ മൂന്നു ഘടകങ്ങളും മേൽപറഞ്ഞ ചവറു, മലമൂത്രവിസൎജ്ജനങ്ങൾ എന്നീ സാധനങ്ങളിൽ ധാരാളം ഉണ്ടു്. പക്ഷെ അവ ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിലും സസ്യങ്ങൾക്കു് ഉപയോഗിക്കുവാൻ പറ്റിയ രൂപത്തിലും ആക്കികൊടുത്തെങ്കിലേ ഉപയോഗപ്രദമാകയുള്ളു. മാംസാംശം മനുഷ്യശരീരത്തിന്നു് അത്യാവശ്യമാണെന്നുവെച്ചു മനുഷ്യൻ ഒരു ആടിനെ കടിച്ചു തിന്നാറില്ലല്ലോ. ആടിനെ കൊന്നു മാംസം രുചിഭേദമനുസരിച്ചു പാകം ചെയ്തിട്ടെ ഭക്ഷിക്കാറുള്ളു. അതുപോലെ തന്നെ സസ്യങ്ങൾക്കാവശ്യമായ മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നു

ഘടകങ്ങളും മലത്തിൽ വേണ്ടത്ര ഉണ്ടെങ്കിലും അതു് അതേപടിതന്നെ വയലിൽ നിക്ഷേപിച്ചിട്ടു പ്രയോജനമുണ്ടായിരിക്കയില്ല. അതിലെ കാർബൺ, നൈട്രജൻ എന്നീ ഘടകങ്ങളെ വേണ്ട തോതിലും രൂപത്തിലുമാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതിനു ചില ഏർപ്പാടുകൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടു്. അതാണു് "കംപോസ്റ്റിങ്ങ്" എന്ന പ്രവൃത്തികൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതു്. മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങളും ചവറും കൂട്ടിക്കലർത്തി നീററിയെടുക്കുന്ന പൊടി വളത്തിൽ വെച്ചു് അത്യുത്തമമെന്നു് അവിതർക്കിതമായ ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. അങ്ങനെ "കംപോസ്റ്റിങ്ങ്"കൊണ്ടു നിസ്സാരമായ ഉച്ഛിഷ്ടപദാർത്ഥങ്ങളെ പൊടിയാക്കി സസ്യങ്ങൾക്കു സ്വീകാര്യമായ വിധത്തിൽ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാനിന്നു സാദ്ധ്യമാകുന്നു.

7 മേല്പറഞ്ഞ തത്വം പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുന്നതെങ്ങനെയാണെന്നു് ഇനി പ്രതിപാദിക്കാം. 10,000 ജനസംഖ്യയുള്ള ഒരു ടൌണാണെന്നും ആ ടൌണിൽ ഉള്ള മിക്ക വീടുകളിലും കക്കൂസപ്പുരകളും ഏർപ്പാടുകളും ഉണ്ടെന്നും സങ്കല്പിക്കുക. പ്രായേണ ആളൊന്നുക്കു $\frac{1}{4}$ മുതൽ $\frac{1}{3}$ റാത്തൽ മലവും $\frac{1}{2}$ മുതൽ $\frac{3}{4}$ റാത്തൽ ചവറും ഒരു ദിവസം ഉണ്ടാകുമെന്നു കണക്കാക്കാം. ആ സ്ഥിതിക്കു് കൊല്ലത്തിൽ 800 മുതൽ 1000 ടൺ ചവറും, 500 മുതൽ 600 ടൺ മലവും കൊല്ലത്തിൽ ലഭിക്കും. ഇവയെ താഴെ പറയുന്ന വിധത്തിൽ "കംപോസ്റ്റു" ചെയ്താൽ ഉദ്ദേശം ആയിരം ടൺ വളം ലഭിക്കുന്നതാണു്.

ടൌണിന്റെ പുറത്തു് (അകത്തുതന്നെ ആകുന്നതിന്നും വിരോധമില്ല. മൈസൂരിൽ ഷിമോഗാ പട്ടണത്തിന്റെ നടുവിലാണു് ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതു്) രണ്ടു ഫർല്ലോങ്ങ് ദൂരെ ഒരു വെളിസ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. അവിടെ നിരനിരയായി 15 അടി നീളത്തിലും 5 അടി വീതിയിലും രണ്ടര അടി ആഴത്തിലും കുഴികൾ 7 അടി വിട്ടുവിട്ടു കുഴിക്കുക. ഈ കുഴികളിൽ ആദ്യം 6 ഇഞ്ചു് ഘനത്തിൽ ടൌണിൽനിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന ചവറു വിരിക്കുക. അതിന്റെ മീതെ രണ്ടു് ഇഞ്ചു ഘനത്തിൽ മലം വിരിക്കുക; അതിന്നു മീതെ വീണ്ടും 6 ഇഞ്ചു ഘനത്തിൽ ചവറിടുക; ഇങ്ങനെ ആ കുഴി നികന്നാൽ മുകളിൽ 9 ഇഞ്ചു് മണ്ണിട്ടു മൂടിയിടുക. നാലഞ്ചു മാസം കഴിഞ്ഞു കുഴിച്ചു നോക്കിയാൽ അതിൽ യാതൊരു ദുർഗന്ധവുമില്ലാത്ത ഒരുതരം പൊടി മാത്രമാണു കാണുക. ഇതാണു "കമ്പോസ്റ്റ്" വളം. ഒരു കുഴി നികന്നാൽ വേറൊരു കുഴി തുടങ്ങുക. പതിനായിരം ജനസംഖ്യയുള്ള ഒരു ടൌണിന്നു് ദിവസം ഇരുനൂറു മുതൽ ഇരുനൂറ്റിയമ്പതു ക്യൂബിക്കു് അടി കുഴി വേണം. ഇതിൽനിന്നും ആ ടൌണിന്നു കൊല്ലത്തിൽ എത്ര വിസ്താരം കുഴി വേണമെന്നും മറ്റും കണക്കാക്കാമല്ലോ. ജനസംഖ്യയുടെ കൂടുതലനുസരിച്ചു കുഴിയുടെ നീളം, വീതി, ആഴം ഇവ കൂടിയിരിക്കും. എങ്കിലും ആഴം 3½ അടിയിൽ കൂടുവാൻ പാടില്ലെന്നുണ്ടു്.

8. മേല്പറഞ്ഞ വിധത്തിൽ തീൎന്ന ഒരു കുഴിയിൽ നടക്കുന്ന മാററങ്ങൾ അത്ഭുതാവഹമാണ്. മലത്തിലെ ചില അണുക്കളുടെ വളൎച്ചകൊണ്ടു ചവറും മലവും നീറുന്നു. ഇതിൽനിന്നുളവാകുന്ന ചൂടു് അല്പമല്ല. ഈ ചൂടുകൊണ്ടു മലത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗബീജങ്ങളും ഈച്ചക്കുഞ്ഞുങ്ങളും ഒട്ടുമുക്കാലും നശിക്കപ്പെടുന്നു. ഒടുവിൽ കുമ്പാരമായിട്ടിരിക്കുന്ന ചവറും മലവും നുറുങ്ങി പൊടിയാകുന്നു. ഈ രൂപത്തിലാകുന്നതിന്നു് ഏതാണ്ടു നാലഞ്ചു മാസം വേണ്ടിവരും. ഈ കാലം കഴിഞ്ഞാൽ വളം കഴിച്ചെടുക്കാവുന്നതും ആ കുഴിതന്നെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ആണ്.

9. മുൻഖണ്ഡികയിൽ വിവരിച്ച മാൎഗ്ഗം ചില അവസരങ്ങളിൽ അവലംബിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെന്നും വരും. എറണാകുളം കൊച്ചി മുതലായ പ്രദേശങ്ങളിൽ രണ്ടടി താഴ്ത്തുമ്പോഴേക്കും വെള്ളം കാണുന്ന സ്ഥലങ്ങളുമുണ്ടു്. ഇവിടങ്ങളിൽ കോൺക്രീററു വിരിച്ച കുഴികളുണ്ടാക്കുകയോ (ഇതു ചെയ്യാൻ സാധിച്ചാൽ അതു ശാശ്വതമായി നില്ക്കുമെന്നുള്ള മെച്ചമുണ്ടു്; ഇടക്കത്തിൽ അധികച്ചിലവുണ്ടാകുമെന്നേയുള്ളു.) താഴെ വിവരിക്കുന്ന വേറൊരു സമ്പ്രദായം സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മതി.

കുഴി കുത്തുന്നതിന്നു പകരം ചവറും മലവും മുൻപറഞ്ഞ തോതിൽ കലൎത്തി കുമ്പാരമായിടുക. സൌകൎയ്യംപോലെ ഈ ഓരോ കുമ്പാരത്തിൻെറയും

പുറമെ മണ്ണു കുഴച്ചു പൊത്തി മെഴുകുക. നല്ല പോലെ മെഴുകുകയാണെങ്കിൽ അതങ്ങനെതന്നെ മൂന്നുനാലു മാസം നിന്നുകൊള്ളും. മഴക്കാലത്തു, കുഴി കുത്തി "കമ്പോസ്റ്റു" ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പം ഇതാണ്. പക്ഷെ ഈച്ചയുടെ ശല്യം ഉണ്ടായേക്കാം. അതിന്നു മററു പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളില്ലായ്കയുമില്ല.

10. കന്നുകാലികാലികളുടെ മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾകൊണ്ടു് നമ്മുടെ നാട്ടുപുറങ്ങളിലും "കമ്പോസ്റ്റു"വളം ഉണ്ടാക്കുവാൻ എളുപ്പം സാധിക്കും. നമ്മുടെ കൃഷിക്കാർ ചാണകവും മററും വെറുതെ കൂട്ടിയിടുകയോ കുഴികളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയോ മാത്രമാണു ചെയ്യുന്നതു്. ഇതുകൊണ്ടു നല്ല വളം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഒന്നാമതു്, ചാണകം മുഴുക്കെ സംഭരിക്കുന്നില്ല. രണ്ടാമതു്, ഏററവും വിലപിടിച്ച മൂത്രം ത്യജിക്കപ്പെടുന്നു. മൂന്നാമതു്, വെയിലും മഴയും യഥേഷ്ടം കൊള്ളുവാൻ അനുവദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് വളത്തിന്റെ വണ്ണത്തിന്നും ഗുണത്തിന്നും സാരമായ ഉടവു തട്ടുന്നു. അതുകൊണ്ടു താഴെ വിവരിക്കുന്ന വിധം സംഭരിച്ചാൽ കൃഷീവലന്നു നല്ല വളം അവന്റെ വളപ്പിൽതന്നെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരു മാട്ടു് കൊല്ലത്തിൽ 2 മുതൽ 3 ടൺ വളം പ്രദാനം ചെയ്യും. മാടുകളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ചു കുഴിയുടെ വലുപ്പച്ചെറുപ്പം കണക്കാക്കണം. ആറുമാടുള്ള ഒരാൾ 20 അടി നീളത്തിലും 5 അടി

വീതിയിലും 3 അടി ആഴത്തിലും കുഴികുത്തണം. ആറുമുതൽ 12 വരെ മാടുള്ള ആലക്കു കുഴിയുടെ വലുപ്പം 25×6×3½ അടിയായിരിക്കണം. അതിനുമേലെ 30×7×4 അടിയും ആകണം. കുഴിയുടെ അടിവാരം ഒരു ഭാഗത്തേക്കു് അല്പം ചാഞ്ഞുമായിരുന്നാൽ നന്നു്. ഈ തരത്തിൽ രണ്ടു കുഴിയുണ്ടായാൽ ഒരു കൊല്ലത്തെ ആവശ്യം കഴിയും. ഒന്നുപയോഗിക്കുമ്പോൾ മറ്റേതു മൂടിയിട്ടിരിക്കണം. കുഴിയുടെ നാലരികിൽ തൊടാതെ ചാണകവും മൂത്രവും പുരണ്ട പുല്ലും വൈക്കോലും സംഭരിക്കുന്നതു നന്നു്. മൂത്രം നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്നു തൊഴുത്തിൽ മൂത്രം വീഴുന്നേടത്തു പുല്ലോ വൈക്കോലോ മറ്റേതെങ്കിലും ചവറോ വിരിക്കുകയും അതെല്ലാം പിറ്റേന്നു രാവിലെ അടിച്ചുളുത്തു കുഴിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും വേണം. ഒരു ദിവസത്തെ നിക്ഷേപത്തിന്നുശേഷം അല്പം മണ്ണിട്ടു മൂടുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണു്.

കുഴികൂടാതെയും "കമ്പോസ്റ്റു"ണ്ടാക്കാം. മുമ്പു വിവരിച്ച വിധത്തിൽ നിലത്തു കുമ്പാരമായി കൂട്ടി, മണ്ണുകൊണ്ടു പൊതി, നല്ലപോലെ മെഴുകിയാലും മതി. നാലു് അടി ചതുരത്തിൽ ആറു് ഇഞ്ചു പൊക്കത്തിൽ പച്ചിലയോ, മററു ചവറോ വിരിക്കുക. ഇതിന്റെമീതെ ദിവസം ലഭിക്കുന്ന ചാണകത്തോടു് അഴുക്കുപുരണ്ട വൈക്കോലോ പുല്ലോ കൂട്ടിക്കുഴച്ചു സംഭരിക്കുക. ഇതിന്നുമീതെ മൂത്രം കലർന്ന മണ്ണെടുത്തു പൊത്തുക. ഇങ്ങനെ

ദിവസവും ചെയ്തു് 4 അടി ഉയരത്തിൽ ആക്കുക. അതിന്നുശേഷം അതുപോലെ വേറെ കൂമ്പാരങ്ങളുണ്ടാക്കണം. ഓരോ കൂമ്പാരത്തിന്മേലും ചാണകവും മണ്ണും കുഴച്ചു പൊത്തി ഡോമിന്റെ ആകൃതിയിലാക്കുക. മൂന്നുനാലുമാസംകൊണ്ടു് ഈ ഓരോ കുന്നും മേത്തരം വളമായി രൂപാന്തരപ്പെടും.

11. മേൽ വിവരിച്ചവിധത്തിലുണ്ടാക്കിയ "കമ്പോസ്റ്റു" വളത്തിന്നുള്ള മെച്ചമെന്താണ്? നമ്മുടെ നാട്ടിൽതന്നെ അനായാസേന ഉണ്ടാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു വളമാണു് ഇതു്. നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിന്നു വേണ്ടതു ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. സസ്യങ്ങൾക്കാവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ഈ വളത്തിൽ സുലഭമാണു്. ഏതുതരം മണ്ണിന്നും ഉപയോഗപ്രദമായ വിധത്തിലാണു് "കമ്പോസ്റ്റു"വളം. കൃത്രിമവളത്തെപ്പോലെ കാലക്രമത്തിൽ നിലത്തിന്റെ ഫലപുഷ്ടി ഈ വളം കുറയ്ക്കുകയില്ല അതു വർദ്ധിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. കൃത്രിമവളംകൊണ്ടു നിലത്തിന്നു് ആവശ്യമായ "ചപ്പു" (Humus) ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു; ഇതു ധാരാളം മണ്ണിന്നു ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതാണു കമ്പോസ്റ്റിന്റെ ഒരു അമൂല്യ ഗുണം. മുലപ്പാൽ കുടിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ശിശുവിന്റെയും കൃത്രിമഭക്ഷണം കഴിച്ചുവളരുന്ന കുട്ടിയുടേയും ആരോഗ്യം എങ്ങനെയായിരിക്കുമോ അങ്ങനെയാണു് ഈ രണ്ടു വളത്തിന്റെയും വ്യത്യാസം.

"കമ്പോസ്റ്റു്"വളത്തിൽ സസ്യങ്ങൾക്കാവശ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങൾ അതതിന്റെ തോതിൽ സമീകൃതമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും കൊഴുത്തു തടിച്ചു വിളവിന്റെ പൂർണ്ണഭോഗത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നുണ്ടെന്നു ഗവേഷണംമൂലം തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണു്. മാത്രമല്ല, ഈ ഏർപ്പാടുകൊണ്ടു് ഒരേ സാധനത്തിൽനിന്നു തന്നെ മറുവിധത്തിൽ നമുക്കു ലഭിച്ചേക്കാവുന്നതിൽ പതിന്മടങ്ങു വിളവു നമുക്കു കിട്ടുമെന്നുള്ളതും ഗണ്യമായ പുണ്യമല്ലേ? ഭൂമിക്കു പ്രകൃതി ഉദ്ദേശിച്ച വളംതന്നെ നൽകുന്നുവെന്ന മെച്ചവും ഉണ്ടല്ലോ.

കൃത്രിമവളത്തിനു ടണ്ണിനു 250-ക വിലയും കമ്പോൾ "കമ്പോസ്റ്റു്"വളത്തിനു പത്തുറുപ്പികയാകുന്നില്ല. സർവ്വോപരി മറുവിധത്തിൽ വൃത്തികേടിനും പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും ഇടയാകുന്ന ചവറും വിസർജ്ജനങ്ങളും അപായശൂന്യമാകുന്നുവെന്നുമാത്രമല്ല, അവയെ നാട്ടുകാരുടെ അന്നപൂരണത്തിനു് അത്യധികം സഹായകമാക്കുക ഈ "കമ്പോസ്റ്റിംഗ്" ചെയ്യുന്നതു് ഒരു വലിയ നേട്ടമല്ലേ? ഇതുകൊണ്ടു നമ്മുടെ വിളവു് ഇരട്ടിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുമെന്നു കണ്ടാൽ ഇതിലധികം നമുക്കു് ആചരണീയവും ആദരണീയവുമായിട്ടുള്ളതെന്താണു്?

12. "മലം" എന്നു പറയുമ്പോൾതന്നെ മനം മടുക്കുന്ന ഒരു സ്വഭാവം നമ്മിൽ രൂഢമൂലമായി

ക്കിടക്കുന്നുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടാണു് ഈ "കമ്പോസ്റ്റിംഗു്" ഏർപ്പാടു് എവിടെയെങ്കിലും ആരംഭിക്കുവാൻ ആലോചിക്കുമ്പോഴേക്കു ജനങ്ങൾ പ്രതിഷേധകോലാഹലങ്ങൾ മുഴക്കുവാൻ മുതിരുന്നതു്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണു് ഈ "കമ്പോസ്റ്റുവളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു ജനങ്ങൾക്കു വൈമനസ്യം കാണുന്നതും. ഇതിന്റെ യഥാർത്ഥ വിലയറിഞ്ഞ അന്യരാജ്യക്കാർ ഇതിനെ വീക്ഷിക്കുന്നതു നേരെ മറിച്ചാണു്. മലത്തിലെ അമൂല്യവസ്തുക്കളൊക്കെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നല്ലോ എന്നു പറഞ്ഞു കണ്ണുനീർ പൊഴിച്ച ആളാണു പാശ്ചാത്യ ചിന്തകനായിരുന്ന ഗെയ്ഥേ! "ഒരു വെളിക്കിരുന്നു വേണം പോകാൻ" എന്നു് അതിഥിയെ ക്ഷണിക്കുന്നവരാണത്രേ ജപ്പാൻകാരൻ!! അവരുടെ ഭവനങ്ങളിൽ മലം ശേഖരിച്ചുള്ള കുടങ്ങളിൽ ശിരസ്സു വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുന്നവർ എത്രയാണെന്നാണു പറയുന്നതു്!!! ഭക്ഷണക്കുറവുകൊണ്ടു് പട്ടിണികിടന്നു് അല്പപ്രാണന്മാരായിത്തീർന്നിട്ടുകൂടി നാം എന്തുകൊണ്ടു് ഈ സഞ്ജീവിനിയെ മാനിക്കുവാൻ മടിക്കുന്നു?

[കമ്പോസ്റ്റു വളനിർമ്മാണത്തിൽ കൊച്ചിഗവൺമെന്റുകാരും ഇപ്പോൾ ശ്രദ്ധിച്ചുവരുന്നു. പുരോഗമനനയമനുസരിച്ചു ഗ്രന്ഥകാരൻ എഴുതി കൊച്ചിഗവൺമെന്റിലേക്കു സമർപ്പിച്ച ലഘുലേഖയുടെ കോപ്പി ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേർക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.]

Printed at the Saraswathi (Elec.) Ptg. & Pbg. House, Trichur